

怒りの感情のコントロール法

提案年度：令和3年度

(現代社会 - その他現代社会)

登録者No. 70

ねらい： 怒って後悔、怒らず後悔しないために、イライラ・怒りの感情と上手に付き合うためのトレーニング法をお伝えします

内容： アンガーマネジメントとは
私たちが怒らせるものの正体
アンガーマネジメント、コントロール法

対象： 問わない

会場： 応相談

小・中学校： 可
での開催

必要機材： パソコン、プロジェクター、ホワイトボード

曜日： 平日

時間帯： 午前・午後・夜間

費用負担： 資料を印刷していただけたら無（内訳：）

時間/回数： 1.5時間 / 1回

定員： 何人でも可

謝礼： 予算に応じる

備考： 2021年度 市民リーダー みんなの講座、地域包括支援センター 研修講師
子育て講座・公民館等講座多数