



イライラからニコニコに



親子で学ぶアンガーマネジメント in 長崎

アンガーマネジメントは、1970年代にアメリカで始まった、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。マスターすると、上手に自分の気持ちを伝えたり、人の気持ちを理解し、よい人間関係が築けるようになります。親子で学ぶと、親子の関係がよくなります。

一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会 九州支部では、この夏、小学生のお子さまと保護者の方を対象にした体験イベントを、長崎で初めて開催いたします。ぜひお越しください。

日時：2016/8/11（木祝・山の日）

第1回 11:00～12:00（開場 10:30）

第2回 14:00～15:00（開場 13:30）

※第1回と第2回は同じ内容です

場所：ブリックホール会議室

参加費：前売り 大人 1,000円 子ども 500円

当日 大人 1,200円 子ども 600円

主催：一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会
九州支部

お申込：<http://angermgt.wix.com/0811>

「アンガー 山の日」で検索

内容：

親向け

- ・イライラの仕組み
- ・子どもとの接し方
- ・上手な怒り方

子ども向け

ゲーム感覚で楽しく学びます

- ・イライラはどこから来るの？
- ・怒りの温度計
- ・イライラを吹き飛ばそう