

オンライン開催

主催：市川市



# アンガーマネジメント講座

## ～怒りに振りまわされずに生きるコツ～

自分の怒りの感情と向き合い、コントロールしていく心理テクニックを習得することで、無駄なイライラから解放されます。

日々の生活に取り入れて、より快適な毎日を過ごしましょう。講座では、講義とワークで学びを深めます。



講師 菅野 昭子氏  
(Ange Gardien 代表)

### ◇プロフィール◇

産業カウンセラー 心理相談員  
一般社団法人日本アンガーマネジメント協会公認  
アンガーマネジメントシニアファシリテーター  
一般財団法人日本ペップトーク普及協会 認定講師  
アドラー勇気づけELMTレーナー、SMILEリーダー  
一般企業にて、営業、マーケティング、企画、経理等社会経験を積む一方で、  
産業カウンセラー、心理相談員等、各種資格取得。  
2012年4月、日本アンガーマネジメント協会公認ファシリテーター  
2013年2月より アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー  
2013年4月より 協会公認シニアファシリテーター  
アンガーマネジメントを中心に、メンタルヘルス、アドラー心理学などを交えた話は  
知識を得るだけでなく、元気が出ると多くの受講者に好評を博している。  
また企業の経営層にアンガーマネジメントセッション、電話カウンセリングにも従事。

日時：令和2年10月31日(土) 13:00～15:00

会場：オンライン (ZOOM)

対象：テーマに興味がある方ならどなたでも ※市内在住・在勤の方優先

定員：先着30名程度

申込方法：WEBサイト「市川市イベントポータルサイト」に登録、同サイトより申込み  
(URL:<https://event.city.ichikawa.lg.jp//portal/event.jsp?id=872>)

受付期間 令和2年9月19日(土)～

参加費：無料 (ZOOM通信料は参加者負担となります。)

QRコード



#### 【お問い合わせ先】

市川市男女共同参画センター

(市川市市川1-24-2)

電話：047-322-6700

FAX：047-322-6888

受付時間：月～金 9時～21時、

土日 9時～17時

※祝日、年末年始、毎月最終火曜日は休み

#### 【オンライン開催に関するご案内】

ご自身でご用意いただいたパソコン・スマートフォン・タブレットを利用しての参加となります

Wi-Fiなどのインターネット環境での利用をお勧めします

講座内でワークを行うため、参加者の顔が見える状況となります