

オンラインで繋がろう！

お気軽サロン

ZOOMを使用したオンライン・サロンです。

令和3年10月3日(日)
14時～15時まで

13時半から14時まではZOOMになれていない方の為に操作練習をします。

今回のテーマは

「アンガーマネジメント～気持ちを穏やかに保つスキル～」

スピーカー:島田和子さん (株)アンテ代表

アンガーマネジメントとは、「怒り」の感情をコントロールするスキルのことです。新型コロナウイルスの影響が長引く中、不安や苛立ちを感じやすくなったり、他人との関わり方に悩んでいませんか？今回は、アンガーマネジメントを活用して、少しでも気持ちを楽に過ごせる対処方を、島田さんにお話していただきます。

参加申込み締切は10月1日(金)

申し込みは以下のURLからzoomの事前登録をしてもらいます。

https://us06web.zoom.us/meeting/register/tZMvduuvrjwpE9bRUio_AcMHgpo_drxt9NXb

※事前登録後、確認メールが届きます。届かない場合はお問合せください。

問合せ先

福岡県男女共同参画センター「あすばる」

事業推進課 杉浦

092-584-1261 ✉sugiura@asubaru.or.jp



こちらのQRコードから
事前登録できます。