

怒りのタイプ別診断で 感情を上手にコントロール

～アンガーマネジメントで、今よりラクな生き方を～

家庭や職場の中で、イライラしてしまったり、ストレスを抱えてしまったりしていませんか？
怒りの様々なタイプとその対処法を理解することで、感情を上手くコントロールして、
自分も相手もラクになるような人間関係づくりを目指しましょう。

日時

3月16日(土) 13:00～15:00

場所

五月が丘公民館 研修室1

対象

どなたでも 先着20人

参加費

無料

持参物

飲み物、筆記用具、(対象の方は)ポイント手帳

申込み

3月13日(水)17:00までに、電話・窓口・ネットで
五月が丘公民館へ

ネット申込みは
こちらから▼



講師：キャリアフォーカス 代表 棚多 里美さん

広島県呉市に生まれ育ち、広島県職員として、児童相談所、女性労働者対策、子育て支援、地域ケア部長、全国初の働く女性・子育て支援部長を経て、(公財)広島県男女共同参画財団常務理事の後、キャリアフォーカスとして起業。研修講師をメインに女性活躍コンサル、キャリアコンサルなど年間130件行い、受講者数は、延べ2万7千人以上にのぼる。

核家族で3人の子育てをしながら働き続ける中で、女性が働き続けることが難しい社会であることを実感すると同時に、管理職は面白いことも体感する。管理職になると景色が変わり、情報も人脈も豊かになり、できることが増える。アクセルの踏み方とかじ取りのコツを伝えている。