

参加費

700円

☆ワークブック代金

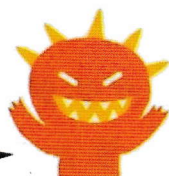
200円込み

子どもが自分で

楽しく生きるスキルアップ講座

アンガーマネジメント

怒りの感情のことを
知って、もっと
仲良くなろう!



"怒り"は悪者じゃないよ
すぐ攻撃的になってしまう子も
イヤなことを我慢してしまう子も
怒りをためると大変なことに・・・?

講座
10:15~11:00
交流会
11:10~11:30
各回定員10名

出屋敷
北竹谷連合福祉会館
10月14日(土)

立花南
生涯学習プラザ
11月11日(土)

武庫西
生涯学習プラザ
12月9日(土)

ストレスがたまる
不機嫌に疲れる
自分も周りも
イヤな思いをする



ワークブックを使って
楽しく自分の感情について
知っていきます
怒りの感情の
正体を知って
自分の感情を自分で
扱えるようになりますよ



自分の怒りにも
人の怒りにも
振り回されない!
感情って
おもしろ~い
を体感できる



《講師》

一社)日本アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメントファシリテーター®

おざき さち
尾崎 沙千



アンガーマネジメント叱り方トレーナー
アンガーマネジメントコンサルタント
合) Together
認定ABAセラピスト ペアレントトレーナー

《講師》

一社)日本アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメントファシリテーター®

のりくら あやこ
乗鞍 絢子



アンガーマネジメント叱り方トレーナー
ティーンインストラクタートレーナー
キッズインストラクター

当日の流れ

45分 ワークショップ
10分 休憩
20分 交流会

子どもと大人の遊び場活動

平日日中、学校のある時間帯の
活動・遊び場づくりをしていま
す。不登校のわが子のために始
めました。元気なお子さんはも
ちろん、学校に不安がある、行
き場所に困っているお子さんな
ども気軽に参加してください



公式LINE



主催：子どもと大人の遊び場活動pod

代表：根路 銘 竹緒 お問い合わせは公式LINEよりお願いします

後援：尼崎市教育委員会

この活動は《あまらぶチャレンジ事業》の補助を受けています

お申し込み



参加費
500円
(資料代込み)

楽しく生きるスキルアップ講座 アンガーマネジメント

知りたい！イライラとの付き合い方

怒って後悔
怒らなくて後悔
どっちもイヤ！



つい、何かとグチグチ言ってしまう
我慢してけっきょく感情が大爆発
怒りの上手な発散方法を知りたい

講座
10:00~11:15
交流会
11:25~11:45
各回定員20名

出屋敷
北竹谷連合福祉会館
9月6日(水)

立花南
生涯学習プラザ
10月10日(火)

武庫西
生涯学習プラザ
11月20日(月)

この講座で学べること

01 “怒り”とは？

“怒り”ってどんな感情だろう。
イライラ？ムカムカ？

02 怒りが生まれる メカニズムを知ろう

怒りの感情はどうやって生まれるの？
発生させないほうがいい？そんなことできる？

03 上手に怒ろう

怒ったらダメ！…じゃない！？
上手に？怒る？

《講師》
一社) 日本アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメントファシリテーター®
尾崎 沙千



アンガーマネジメント叱り方トレーナー
アンガーマネジメントコンサルタント
会) Together
認定ABAセラピスト ベアレントトレーナー

講師からのメッセージ

私自身、アンガーマネジメントと出会いスマートに要望を伝えることに成功したら、人を責めたり、我慢我慢！と自分を責めたり、愚痴や悪口もなくなりました。

感情のコントロールは、愛情や根性、鉛と鞭、母性神話よりも、技術をもって理解した方が楽&相手に伝わりやすくなり=成功率が上がる！ということも、体験を元にお伝えしていきたいと思っています。

自信をもって怒る/叱るを実践し成功体験を積み、新しい自分に出会ってください！

当日の流れ

- 60分 ワークショップ
- 15分 質疑応答
- 10分 休憩
- 30分 交流会(自由解散)

子どもと大人の遊び場活動
平日日中の遊び場づくりや、子どもとのかかわり方の相談会などをしています。
不登校や登校不安のあるお子さんや、お悩みのある保護者の方にも安心してご参加いただけます

公式LINE

主催：子どもと大人の遊び場活動pod

代表：根路銘 竹緒 お問い合わせは公式LINEからお願いします

後援：尼崎市教育委員会

この活動は《あまらぶチャレンジ事業》の補助を受けて活動しています

お申し込み

