

単回・連続とも

1回1,000円

簡単ワークで身につけよう!

自分の感情と仲良くなると人間関係がうまくいく

# スキルアップ講座 アンガーマネジメント

毎月第4土曜日 10:00~11:00

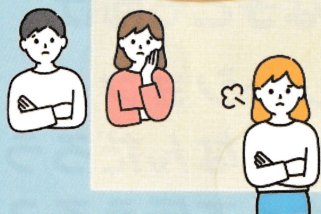
立花南生涯学習プラザ

	グループ①	グループ②	
第1回目	8/24	12/21	レクレーション
第2回目	9/28	1/25	怒りを客観的に捉えてみよう
第3回目	10/26	2/22	価値観について考えよう
第4回目	11/23	3/22	伝わりやすい叱り方・ほめ方

こういった  
お悩みありませんか?

## この講座で解決します!

なんかイヤな気持ちがうまく整理や消化できない  
 理解できてもなかなか身につかない、生活に落とし込めない  
 アンガーマネジメントを対面で学びたいけど、どこで受けよう?  
 人間関係に悩んでいる・周りに困った人がいる  
 言うことを相手がちゃんと聞いてくれない・イライラする  
 自分の感情に振り回されている・自分軸とは?



講師  
尾崎 沙千

### 「メッセージ」

パワフルな怒りの感情は自分を鼓舞し人生の味方につけることも出来ます。  
嫌だと言えないから鬱憤がたまり、上手に怒れるようになれば余裕ができ余裕があれば安定します。頑張っている人が今日より明日幸せになれる様お手伝いが出来たら!

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/アンガーマネジメントキッズインストラクター  
合) Together・認定ABAセラピスト/ペアレントトレーナー

お申込み・問い合わせは公式LINEからお願いします

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 (ねろめ たけお)  
 後援：尼崎市教育委員会

この活動はR6年度【あまらぶチャレンジ事業】の補助を受けています

申し込みフォーム



# 子どもが、じぶんで！ アンガーマネジメント

毎月第4 **土** 曜日 10:00～

立花南生涯学習プラザ



この講座では  
怒らないようになるのではなく、  
子どもたちが自分で考え  
いろんな感情を受け入れながら  
うまく出す方法を身につけていきます。  
アンガーマネジメントは  
ずっと付き合っていく『じぶん』と  
親友になるための  
一生モノのスキルです

## 表現するのが好き！

### 自分の感覚をもつ子ども向け

- 8/24 レクレーション
- 9/28 怒ることは悪くない
- 10/26 怒りってどんな形？
- 11/23 伝えてみよう



## 考えるのが好き！

### 言葉が得意な子ども向け

- 12/21 レクレーション
- 1/25 怒りってなんだろう
- 2/22 どうやって伝える？
- 3/22 行動を決めよう



講師  
のりくら あやこ  
乗鞍 絢子

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  
アンガーマネジメントキッズインストラクター

子どもたちに、自分の気持ちが好き  
になってもらえるように楽しくお伝  
えていきます。

怒りは悪者じゃないよ！味方につ  
けて自分の気持ちを上手伝えられるよ  
うに一緒に学んでいきましょう！

裏に同日開催の  
大人講座あります  
**同時申込で  
10%割引**



お申し込み



主催：子どもと大人の遊び場活動pod  
代表：根路銘 竹緒（ねろめ たけお）  
後援：尼崎市教育委員会

この活動はR6年度【あまらぶチャレンジ事業】の補助を受けています

お問い合わせは  
公式LINEからお願いします

公式LINE

