

10月のけやき県民講座

参加
無料

心穏やかに過ごすための

怒りと仲良く生きる方法

最近ちょっとしたことで怒りっぽくなっている
いませんか？怒りの感情をそのまま相手にぶつけて
しまうと大切な人間関係を壊したりします。
すぐに実践できる「6秒ルール」等怒りの感情と
つきあう方法についてお話していただきます。

アンガーマネジメント・コンサルタント

● 講師：金澤 昭彦さん

● 日時：10月7日(水)
13時30分～15時30分

● 場所：けやきプラザ
7階 研修室

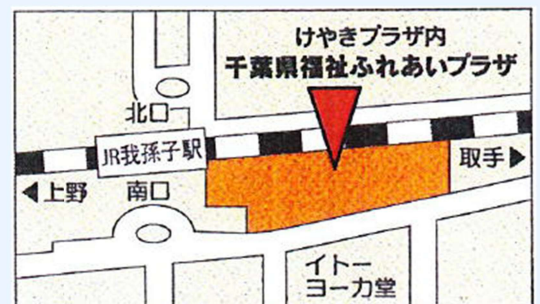


千葉県福祉ふれあいプラザ

月曜日休館・祝日の場合は翌平日休館 9時から18時



電話：04-7165-2886
FAX：04-7165-2882



お申し込みが必要です。定員は60名(先着順)
電話又は体験コーナーで受け付けます。