

アンガーマネジメント



私たちは日々の生活の中で、声に、表情に、仕草に感情を見ます。

感情とは、人間の生活とは切っても切れない関係です。

喜・怒・哀・楽の全てがそろっての人間なのですが、しばしばネガティブな感情は否定されがちです。『怒り』の感情は、非常に激しく、エネルギーで、支配的と言われます。皆さんの中にも、怒りに振り回されて失敗した経験をお持ちの方はいませんか。アンガーマネジメントでは、怒りを上手に受け止め、建設的な方向に活かすことを考えます。今回の研修を通して、怒りに振り回されない方法を一緒に考えていきましょう。

日時 2025年 8月 22日 (金) 19時～21時

参加費 3,000円 (消費税込み) 全員の方に後日オンデマンド配信のご連絡をいたします

研修方法 ハイブリット形式
川崎こころのケアセンター2Fフロア、およびZoomを使用したリモート研修

講師 曾我 亮 先生

東京臨海病院 公認心理師・臨床心理士

大学院卒業後から現在まで、東京、神奈川を中心に教育、医療の現場で臨床心理士・公認心理師として勤務。

幼児から高齢者まで、幅広い領域で活動。

「人のこころの動き」を大切に、心理療法や心理検査の個人療法だけでなく、グループ等の集団療法も行っている。



【お申込み方法】

川崎こころのケアセンターまでメール（もしくはお電話）でご連絡の上、参加費を下記の口座にお振込みください。お振込手数料につきましては、申し訳ありませんがご負担をお願いします。

お申込みメールアドレス：info@kawasaki-pcc.com

メールには、下記①～④をご記入の上、ご連絡ください。

①お名前、②資料をお送りするアドレス、③ご所属、④希望の参加方法（現地参加もしくはリモート）

お振込先 川崎信用金庫 小田支店
普通 3038791
カワサキココロノケアセンター イナドミマサハル

※お申し込み後のキャンセルについては、ご返金はいたしかねますので予めご了承ください。

【お問合せ先】

川崎こころのケアセンター 神奈川県川崎市川崎区小田栄1-3-12 TEL/FAX:044(767)0682
メールアドレス:info@kawasaki-pcc.com ホームページ:<https://www.kawasaki-pcc.com/>

