

しごと応援ゼミ①

目からウロコの アンガーマネジメント

受講無料

あなたの大切な時間とエネルギー、 イライラや怒りに奪われていませんか？

アンガーマネジメントは怒りと上手につきあうための心理教育です。
ちょっと立ち止まって、あなたのイライラや怒りを振り返ってみませんか。
人間関係や、仕事を良い方向に変えていく発見がありますよ。



6月21日(水) 18:30～20:30

会場

千葉市男女共同参画センター2F 研修室A1
[ハーモニープラザ]バス停から徒歩1分。
京成千葉寺駅より徒歩6分。

先着順
申込
受付中

講師

菅野 昭子さん

(社)日本アンガーマネジメント協会
公認シニアファシリテーター



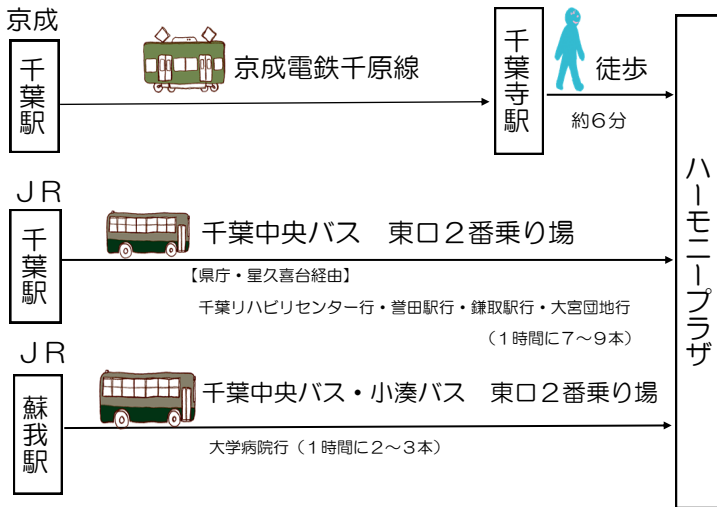
☆対象 千葉市在住・在学・在勤の方
 ☆受講料 無料
 ☆募集人員 20名
 ☆託児あり（対象：1歳6か月以上就学前児）
託児締切 6月9日（金）まで。

☆申込方法 往復はがき・FAX・メール・窓口で
 右記の記入事項を明記していただき、
 ご応募ください。受講案内はFAX・
 メールが発信元に送信します。

☆応募先 〒260-0844
 千葉市中央区千葉寺町1208-2
 千葉市ハーモニープラザ内
 千葉市男女共同参画センター
 FAX：043-209-8776
 E-mail：sankaku@f-cp.jp

☆お問合せ TEL：043-209-8771
 HPアドレス <http://www.chp.or.jp/danjo/>

《交通のご案内》



ご来館の際は、公共の交通機関のご利用をお願い致します。

☆記入事項☆

①「アンガーマネジメント講座」

受講希望

②郵便番号

③住所

④氏名（ふりがな）

⑤年齢

⑥電話番号

⑦託児希望はお子様のお名前と年齢

⑧返信面に宛名

*往復はがきは①～⑧

FAX・メールは①～⑦を記入

申込書

FAX: 043-209-8776

講座名	しごと応援ゼミ① アンガーマネジメント講座
（ふりがな） 氏名	（ ） 歳
TEL FAX	
住所	（〒 - ）
託児希望の方のみ	お子さまの名前・年齢