

令和2年2月13日(木) 13:20~16:00

とりぎん文化会館(県民文化会館) 小ホールにて

令和元年度『心とからだの健康講座』を開催いたしました。

講演：『アンガーマネジメント ～怒りと上手につきあうために 第2弾～』

講師：Y's オフィス代表 川上 陽子 先生

(一社)日本アンガーマネジメント協会 トレーニングプロフェッショナル

108名のご参加を頂き大変好評でした。

「怒りは自分でコントロールできることをもう一度考えたい。」「家族と向き合っていくのにとっても勉強になりました。」「衝動的に怒るのではなくどうしてほしいのか相手に伝える事ができるように努力したい」等、自分を振り返る良い機会となり、これからの行動に生かしたいという声を頂きました。ご参加いただきました皆様どうもありがとうございました。

