

働く女性の交流会 IN 長岡

アンガーマネジメントミニセミナー

感情コントロールで 働きやすい関係をつくる

2019年3月2日（土）

13：30～16：30

長岡市中央公民館 講座室

（長岡市幸町2-1-1

さいわいプラザ）

一時保育あります。
（要予約）

働いている女性を対象とした

わいわいがやがや気軽な交流会です。

「職場や家庭でのイライラとどう付き合う？」

アンガーマネジメントミニレクチャーもあります。

参加費無料

お申込み・お問い合わせ

公益財団法人新潟県女性財団

Tel：025-285-6610 <http://www.npwf.jp>

HP はこちらからどうぞ→



仕事関係や夫婦、親子など日常的な人間関係の中で「ついイライラしてしまう」ことは、ありませんか？

イライラがつわり「怒り」の感情になってしまったり、仕事でミスが続いたり、なんだか体調もすぐれない・・・

「怒り」は大切な感情の一つ。怒りの感情を上手にコントロールし、心身の健康や適切な人間関係を作るトレーニング方法＝アンガーマネジメントを学び、職場のコミュニケーションについて、話したり、聴いたり。

交流を通して働きやすい関係づくり、考えてみませんか。

主催：（公財）新潟県女性財団

共催：長岡市

