

# 「怒りの対処法」

～アサーティブ・コミュニケーションを活かして～

日々の生活で、「怒り」や「憤り」が原因でストレスを感じたり、人間関係に支障を来すことがあります。自分も相手も尊重するアサーティブ・コミュニケーションを活用して「怒りの対処法」を学び、怒りによる人間関係のストレスを解消し、心地よい人間関係を築きませんか？ 職場や地域、家庭で自信を持って生きられる力を身につけることができます。講座は、2日間通して受講されることをお奨めしますが、1日目のみの受講は可能です。講師は、全国各地で講座を行っている人気講師の中野満知子さんです。皆様のご参加をお待ちしています。



中野満知子さん

講師：中野満知子さん (オフィス「想」ネットワーク主宰、  
アスク・ヒューマン・ケア ライフ塾・セクター講師)

開催日：平成29年12月23日(土)・24日(日)

内容： 第1日目 12月23日(土) 13:00～17:00 「怒りの対処法」Ⅰ

第2日目 12月24日(日) 10:00～17:00 「怒りの対処法」Ⅱ

場所：ときわプラザ（フレアとくしま）2F 学習室（アスティとくしま内）

定員：各講座 20名、参加費：500円（資料代）

◆主催 徳島県

◆受託団体 NPO法人協働プランニングNIMS（ナィムス）

◆お問合せ・お申込み NPO法人協働プランニングNIMS（ナィムス）

事務局 〒776-0020 吉野川市鴨島町西麻植字青柳8番地3

TEL/FAX 0883-24-7146 e-mail:kyodo@mail.nims3.com



----- 申 込 書 -----

★講演お申し込み（FAX 0883-24-7146） 切らずにそのままお送りください。

□第1日目、□第2日目（2日目のみをご希望の方は要相談）

お名前	ご住所	TEL

★ 託児をご希望の方は、事前申し込みが必要です。

こども室（TEL 088-655-4638）までお申し込みください。

対象：1歳から就学前まで。料金：託児は無料です。飲み物などを各自ご準備ください。  
この講座は県立総合大学校「まなびーあ徳島」男女共同参画学部の主催講座です。