

第3回在職者交流会 ～すてっぷ初のZOOM開催！～

い か

「怒りと上手につきあうトレーニング」

～イライラに負けない自分になるには？～

2021.1.23(土)

会場：ワークショップはこだて

14:00 ～ 15:10

定員 会場 5名/ZOOM 5名（先着順）

参加費 無料 〆切 1月20日(水)

講師 ^{えつはし}越橋 ^{りえ}理恵 氏

～プロフィール～

函館市在住。元特別支援学校教員
教員時代に、自分や周囲の人の「怒り」に巻き込まれ
疲弊していた時、新聞のコラムで「怒り」にたいする
心理トレーニングの存在を知った。その出会いを機
に、マイナスな感情との付き合い方についての探求
をはじめた。

現在は、スクールカウンセラー、講座、研修会講師など
幅広く活躍中！



「怒りを上手に表現できない・・・」

「言わなくていい一言を言って

しまった・・・」

「怒ったあとの罪悪感が・・・」等

そんな時どうすればいいの？

家族や職場の人間関係役立つ

“怒りのコントロール”について
学んでみませんか？



新型コロナウイルス感染拡大防止のための対策をした上で開催します。

当日はマスク着用・検温・換気などにご協力をお願い致します。

★当日参加出来なかった方のために★

□動画配信致します。(限定公開)

詳細はすてっぷまで →

<申込・お問い合わせ先>

TEL 34-7177 FAX 34-5545

✉ step@yuai.jp

社会福祉法人 侑愛会

道南しょうがい者就業・生活支援センター すてっぷ 担当 藤山

ゆうあい すてっぷ

検索