



# だれでもできるアンガーマネジメント 【ハッピーアンガーProject】

## !!! 参加者募集 !!!

- どうして私はいつもイライラしているの？
- なぜあの人はすぐに怒るの？
- 相手を理解したいけど、なかなかできない...
- つい怒ってしまって自己嫌悪の毎日...



ちょっとしたコツをつかんでトレーニングすれば、だれでもできるアンガーマネジメント！おもしろゲームで楽しく学んでみませんか？

開催日：9月～11月の第2・4日曜日午後1時30分（1時間～1時間半）

（合計3回～5回）新型コロナウイルスの感染状況により回数変更有

会場：志度南交流センターまたはZoom

\*新型コロナウイルスの影響により、会場での集合が難しい場合はパソコン、携帯電話、タブレットを通じてZoom（無料アプリ）を使用しての開催となります

定員：20名（先着順）

参加料：無料

募集開始：7月21日（火）～

募集対象：アンガーマネジメントに興味がある方なら  
どなたでも受講可（18歳以上）

申込方法（メールでの申込のみ）

申込先：[happy.anger.project@gmail.com](mailto:happy.anger.project@gmail.com)

①お名前・ふりがな

②携帯電話番号（緊急時の連絡用）



問い合わせ先：日本アンガーマネジメント協会  
アンガーマネジメントファシリテーター 高田（090-3461-6948）