

イラッ

ムカッ

カチン

どうしてる？

今からできる怒りの対処術



令和 3年 2月 6日(土)

13:00~15:30 開場12:30

青森市男女共同参画プラザ「カダール」

AV多機能ホール/研修室【参加無料・要申込】

突然おそってくる怒りの感情と上手につきあう方法を知って楽になりましょう。コーヒープレイクあります



講師

藤間 史子

キャリアコンサルタント
アンガーマネジメントファシリテーター
埼玉県出身。
家族の転勤により生き方に悩んだ経験から
キャリアコンサルタント資格を取得。
(独) 高齢・障害・求職者雇用支援機構、
都内私立大学キャリアサポート等、
延べ1万人以上の支援に携わる。青森市在住。



定員：50名 高校生以上どなたでも
申込み・問合せ：

青森市男女共同参画プラザ「カダール」
(青森市新町1-3-7 アウガ5階)

電話・FAX・メールまたは直接ご来館ください

電話 017-776-8800 (平日9時~18時)

FAX 017-776-8828

E-mail kadar-kouza@kadar-acor.jp

(件名に2/6市民公開講座と入力)

氏名、電話番号をお知らせください



<http://www.kadar-acor.jp>

