

【怒り】と上手につき合うために



ドライバーのためのアンガーマネジメント講習

アンガーマネジメントってなんだろう？

「割り込みやがって！」「自転車あぶねーぞ！」「どこ見てんだ！」

昨今問題になっている、あおり運転につながる危険な感情【怒り】。

どうしても、自分を抑えられない【怒り】の感情。

イライラから事故になる前に、そして理不尽で許せない出来事に対応する為、【怒り】のコントロール法アンガーマネジメントを知り、運転や日常生活に活用しましょう！



●日 時：令和3年10月29日（金）
18:30～20:00（受付18:00～）

●参加対象：「そとでる」登録事業者の方

●会 場：児童相談所1階 AB 会議室
世田谷区松原 6-41-7



講師：八木 律子(やぎ りつこ)先生

日本アンガーマネジメントファシリテーター。

100人ほどのタクシー会社の管理職をされ、職場の中で「感情のコントロール」がどんなに大切かということを発信。

アンガーマネジメントコンサルタントとして、

少しでも多くの方にアンガーマネジメントを習得して頂き、

人が人に当たらない世の中になることを目指して日々活動中。



◇主催：世田谷区福祉移動支援センター「そとでる」

◇お申し込み・お問い合わせ

「そとでる」TEL03-5316-6621 FAX03-3329-8311

*締め切り:10月22日(金)

●氏名(所属)

●電話

●運転中にイライラすることはありますか？ 怒ったり困ったりした時の事例をお聞かせ下さい。