

アンガーマネージメント講座



※イメージ



講師 長谷川 恵 はせがわ めぐみ

日本アンガーマネージメント協会シニアファシリ
テーター・キッズインストラクタートレーナー

定員
15名

11月22日(水)
13:00 ~ 14:30

受講料 3,240円 (90分)

持参品 筆記用具

「言わなくていい一言を言ってしまった」「怒った後で罪悪感におそわれる」「上手に怒れなくてもやもや」そんな怒りっぽい、怒れない自分をどうにかしたい。怒りをコントロールするコツをお伝えいたします。

お申込み・お問合せ

コープさっぽろ 中央文化教室

011-222-4639

札幌市中央区北1条東1丁目 カレスサッポロビル3F 受付時間/10:00~17:00(月~金)・10:00~16:00(土)・日祝休み