

アンガーマネジメントを学ぶ

～怒りのコントロール～



令和 5 年度 人材育成研修

- 開催日時
令和 5 年 12 月 21 日 (木)
19:00～20:30 (90 分)
18:30 開場
- 会場
太田市医師会 大講堂
(太田市飯田町 818 保健センター3F)
- 対象
在宅医療・介護関係者
- 定員
80 名 無料 軽食付き
(申込方法: 下記の二次元コードまたは
電話にてお申込みください) 12/8 まで



テーマ: はじめてのアンガーマネジメント

講座内容

「イライラや怒りの感情とうまく付き合う方法
アンガーマネジメントを学ぶ」

- | | |
|--------------------|--------|
| 1, アンガーマネジメントとは | 講義 |
| 2, 怒りとは | 講義 |
| 3, 怒りの正体 | 講義+ワーク |
| 4, 怒りが生まれるメカニズム | 講義+ワーク |
| 5, 衝動・思考・行動のコントロール | 講義+ワーク |



講師
アンガーマネジメントコンサルタント
南 美詠子 先生

＝駐車場について＝

駐車場は保健センター西側をご利用ください。
西側駐車場は、本研修を受講する方のみご利用可能です。
裏面地図あり

＝お問い合わせ＝

一般社団法人 太田市医師会 太田市在宅医療介護連携センター
TEL: 0276-61-3228 FAX: 0276-61-3229 担当: 富澤・新藤



研修参加者専用駐車場のご案内

- * 西側の【臨時】駐車場をご利用ください。
- * 西側駐車場は駐車券はございません。
- * 研修当日、案内係がおりますので指示に従ってください。

=注意事項=

- 1, 建物への出入は（北側）赤丸からのみにになります。
東側の出入口はご利用出来ません。
- 2, 保健センター【常時】駐車場を利用される場合は、認証しますので
駐車券を会場までお持ちください。

