

●銀座部会は、更年期女性とすべての女性を支えるメノポーズカウンセラーを応援します。

# 銀座部会

11/30(水)

一緒にアンガーマネジメント  
に取り組み、“イライラをニコ  
ニコに”変えていきましょう!

# セミナー

## 第31回



陣内ちはる先生  
(自分磨きスクール咲花代表)

個人のウェルビーイング、組織のコミュニティビルディングを目指し、マナー・コミュニケーション講師として活動。基本のマナーから職場環境の改善、感情のコントロール法まで幅広い研修や講演、コンサルティングを行なっている。日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントコンサルタント、日本マナー・プロトコール協会認定講師

## アンガーマネジメントを学ぼう

～更年期の悩みに寄り添うために～

アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで生まれたとされている怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。アンガーマネジメントを実践することで、心が落ち着き、イライラを軽減することが期待できます。今回は怒りについて理解し、アンガーマネジメントの3つのステップを身に付けます。更年期には、イライラする、怒りをコントロールできないなど、感情コントロールが難しくなることがあります。メノポーズカウンセラーとして、更年期の悩みに寄り添うヒントを一緒に学びましょう。

日時 2022年11月30日(水) 19:30~21:00

会場 今回はオンライン参加のみ

会費 オンライン参加 1,500円(銀行振込)

定員 オンライン参加 50名(申込順)

認定得点 メノポーズカウンセラー認定得点 0.25点

申し込み方法

# 銀座部会



リアル参加 オンライン参加 どちらのご参加の場合も、  
専用の申し込みフォームよりお申し込みをお願い致します。  
<https://forms.gle/m7fREtWCcp4NKcYn6>  
お問い合わせ先：ginzabukai@gmail.com