

「朝の支度が遅いこどもにイラッ！」
「家事を手伝わない夫にイラッ！」
「帰りがけに仕事を頼まれイラッ！」
家庭で、職場で・・・イライラすることはありませんか？
怒りは伝線しやすく、身近な対象ほど強くなります。
イライラを大切な家族にぶつけないために、
怒りの感情と上手に付き合う方法を一緒に学びましょう♪

※アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで始まったアンガー（イライラ、怒りの感情）をマネジメント（上手に付き合う）ための心理教育です。



ワーキングマザーのための

アンガーマネジメント講座

6月12日 日曜日 10:00~11:30

・場所：エル・パーク仙台 セミナー室

仙台市青葉区一番町4-11-1 141ビル（仙台三越定禅寺通り館）5階

・対象：働くママ・育児休暇中のママ・マタニティ中の働くプレママ

※お子様連れ可ですが託児はございませんのでご了承ください。

※集中して参加されたい場合はお一人での参加をお勧めいたします。

・参加費：1,000円 定員：16名

・申込先：<https://ws.formzu.net/dist/S28144295/>

・※お子様の同席希望の場合、人数・年齢もお知らせください。

主催：仙台ワーキングマザーの会（仙台市「その他の子育て支援活動」の登録団体）

お問い合わせ先：wmsendai@gmail.com

ブログ：<http://ameblo.jp/tsunagarukosodate/>

フェイスブック：<https://www.facebook.com/sendaiworkingmother>