

怒いやイライラの感情と上手に付き合う方法

～障害のある方を支える上で求められるアンガーマネジメント～

コロナ禍での日常が定着しつつある中、誰もが不安や心配を抱えながら生活をしています。特に、障害のある方のご家族・支援者が向き合うストレスは多いと思われます。

今回は、「アンガーマネジメント」についての講義や研修を数多く行い、人材育成コンサルタントとしてご活躍の三好先生から、自らの怒りやストレスの傾向を理解し、自分の感情と上手に向き合う方法について分かりやすくお話いただきます。

○日時

令和3年3月2日(火)18:00～20:00(17:30 受付開始)

○形式 ZOOMによるオンライン開催

○講師 人材育成コンサルタント 三好良子氏

○対象 障害のある方を支えるご家族・支援機関職員、関心をお持ちの市民

○定員 50名(先着申込順・無料)

○主催 武蔵野市 / 社会福祉法人 武蔵野

○申込み <https://forms.gle/ziNUmbydPnUpxvme6>

* 上記 URL 又は QR コードにアクセスして、
申込みフォームに必要事項を入力してください。
申込みされた方に、後日 zoom 招待メールを
送信いたします。



(申込み用 QR コード)

<お問い合わせ>

社会福祉法人武蔵野 地域生活支援センターびーと

武蔵野市吉祥寺北町 4-11-16 武蔵野障害者総合センター内

電話:0422-54-5171(9:30-18:00) FAX:0422-54-5178 E-mail:beat@fuku-musashino.or.jp



※日曜・祝日は休館 (2/6・3/6 臨時休館)