

初めての アンガー マネジメント

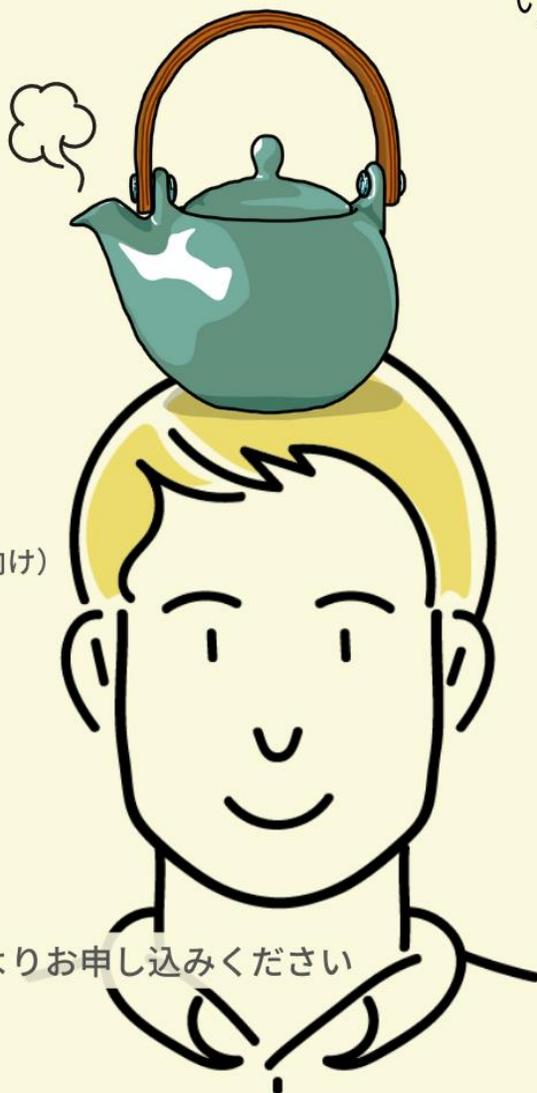
人間関係や仕事に影響を与えかねない、
怒り（アンガー）の感情。
「もう!!」という気持ちと上手に
向き合っていくためのテクニクを
いっしょに学んでみませんか？

5.20 [土] 14:00~15:30
1階 研修室

みなみ み え こ

講師：南 美詠子

エム・アイ・システム 代表
アンガーマネジメントコンサルタント®
産業カウンセラー



対象

さいたま市在住、在勤、在学の18歳以上
(20代~50代のビジネスパーソン、または子育て世代向け)

定員

30名 (申し込み多数の場合は抽選)

※ 当日、申込者以外の参加はできません

申し込み方法

- ・ 大宮図書館HP「イベント申し込みフォーム」よりお申し込みください
- ・ 申込締め切り：5/10(水) 15時まで
- ・ 抽選結果は5/12(金) までにご連絡します

大宮図書館

OMIYA PUBLIC LIBRARY

〒330-0843

さいたま市大宮区吉敷町1-124-1

電話：048-643-3702

<https://www.omiya-library.jp>



大宮駅東口より
徒歩15分

駐輪場・地下駐車場有り
(駐車場は60分以降有料)