

【男女共同参画セミナー】

親子関係に有効な

「アンガーマネジメント」と「コーチング術」セミナー

自粛生活にも負けない！
イライラもクリアに！

コロナ禍で、親も子どもも今までと違う生活を過ごしています。変化した環境の中で、家庭のコミュニケーションは取れていますか？
「自粛が長く、スイッチが切り替わらない子どもをやる気にさせたい」
「イライラを溜めずに気持ち良く明日を迎えたい」
そんなあなたに、すぐに使える2つのスキルを学んで、明日からのワークライフバランスを快適にするヒント満載のセミナーです。

アンガーマネジメントとは・・・

怒りやイライラといった感情を上手にコントロールして適切な問題解決やコミュニケーションに結びつけるスキルのこと

コーチング術とは・・・

相手が本来持っている能力と可能性を最大限に発揮することを目的として相手が自ら考え行動を促せるよう手段を引き出すコミュニケーションスキルのこと

講師紹介



竹内 正美

(サポートオフィス アン代表)

長野県千曲市生まれ坂城町在住。
メーカーの人事部・人材サービス企業にてコーディネーター・インストラクター・カウンセリングなどを経験し独立。
「今の自分を変えたい」と思う方を、コーチング・カウンセリングなどを用いて、優しく強くサポートし、企業・学校・行政の相談室などで人気。
家族構成は、夫・息子・娘。

2020年

10月27日(火)

18:30~20:00

※18:00受付

会場

産業支援センターみのわ研修室
上伊那郡箕輪町大字中箕輪10286-1

※状況によりオンラインで開催する場合があります。

参加料 無料

定員 40名 ※先着順
※定員になり次第締め切り

託児 5名まで

1歳から未就学児までの託児を設けます。
お申込み時にお伝えください。

【申込み方法】TELか右記二次元バーコードよりお申込みください。

0265-79-3111 (内線 234)

箕輪町役場 企画振興課

【主催】箕輪町 【共催】長野県

【お問合せ】箕輪町役場 企画振興課 0265-79-3111 (内線 234)

