

報道機関各位

**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の開催について**

コロナ禍で変化した家庭でのコミュニケーションを快適にし、ワークライフバランスを保つことを目的としたセミナーを、男女共同参画推進事業として、長野県と共催で開催します。

日 時	10月27日(火) 18:30~20:00(受付18:00)
場 所	産業支援センターみのわ 研修室
内 容	自粛生活で変化した生活の中、自分のイライラのコントロールスキル、お互いが快適に過ごし、やる気を起こさせる言葉かけ方法(アンガーマネジメント、コーチングスキル)を学ぶ。
講 師	サポートオフィス アン 代表 竹内正美 さん
定 員	40人
参加費	無料
申込み	電話または電子申請
その他	託児5人まで

添付資料 有 無

企画振興課 若者・女性活躍推進係
課長 毛利 岳夫 担当 中野友美
電 話 : 0265-79-3111 内線 234
F A X : 0265-79-0230
E - mail : katsuyaku @town.minowa.lg.jp

【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・・・

相手が本来も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)

