

お母さんのためのアンガーマネジメント ～子どもに「イライラ」した時は～



なんで言ったとおりにしてくれないの？
さっきから同じことを言わせないで！

ふと気づくと子どもに怒ってばかりの自分。

子どもに振り回されずに、自分の怒りの感情を上手にコントロールし、
効果的な叱り方を学びましょう。

参加費
無料

女性
20人

とき

令和2年2月29日(土) 10:00~12:00

ところ

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム 第1・2研修室

講師

佐野 智世さん (日本アンガーマネジメント協会アンガーマネジメントコンサルタント™)

短期大学卒業後、電機メーカー、エネルギー系企業、流通系企業を経て阪神淡路大震災を機に仕事と家庭、子育ての両立を図るため独立。現在は、人財育成コンサルタントとして行政や企業、医療機関での研修を始め、中学生～大学生の職業意識啓発&就職支援、女性の再就職支援等キャリア形成まで、年間約150～200回程度の講座を担当。「とにかくわかりやすく、今日から使えること」を基本に支援している。



令和元年度 女性応援セミナー～子育て編②～ 「お母さんのためのアンガーマネジメント」

- 日 時：令和2年2月29日(土)午前10時～12時
- 会 場：東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム
第1・2研修室
- 対象・定員：東大阪市在住・在勤・在学の女性 20人
- 参加費：無料
- 一時保育：1歳半～就学前幼児 定員10人、ひとり200円
(申込先着順・2月22日までに要予約)

- 申込方法：
電話またはイコーラムの窓口(申込時間は休館日を除く午前9時～午後9時30分)またはメール、FAX、ハガキ、イコーラムホームページの申込フォームに、講座名・住所・氏名・電話番号・FAX番号・年代・参加動機・保育の有無(保育希望の子どもの氏名・生年月日)をご記入の上、下記までお申込みください。
- 申込締切：令和2年2月22日(土) 必着
※申込多数の場合は抽選

★お申し込み・お問い合わせ★

〒578-0941 東大阪市岩田町4-3-22-600
 東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム
Tel 072-960-9201 / Fax 072-960-9207
 E-mail ikoramu@nifty.com
 URL <http://www.ikoramu.com>
 休館日：月曜日(祝日・振替休日の場合は開館し、翌平日に休館)
 及び年末年始(12月29日から1月3日)



令和元年度 女性応援セミナー ～子育て編②～ 申込フォーム

ふりがな			職 業	
氏 名			年 代	歳代
住 所				
電話番号	(勤務先・自宅・携帯)	F A X	(勤務先・自宅)	
E-mail	(勤務先・自宅・携帯)			
参加動機				
一時保育希望	有・無	(ふりがな) ----- (お子様のお名前)	お子様の 生年月日	年 月 日

★お申込みにあたってお預かりする個人情報は、本事業以外の目的で使用することはありません。