

アンガーマネジメント&コミュニケーション

参加無料
実践あり



しもまちポイント
ご参加の方にポイントを
プレゼント!

各回とも

【会場】 やすらガーデン
第1研修室

【時間】 13:30~15:30



(セラピールーム
*Conpeito 代表)

中村 明子 氏

2026. 9/26(土)

「怒りの感情に振り回されない
アンガーマネジメント」

…こんな方におすすめ…

- ☒ ついかっとなってしまう
- ☒ 感情をため込んでしまう
- ☒ 日々、ストレスを感じている

アンガーマネジメントの考え方、すぐに使える
テクニックを学びます。

【申込〆切】 9月 24 日(木)

アンガーマネジメント



(Aithree 代表)

小森 眞白 氏

2026. 10/3(土)

「人とつながるコミュニケーション
～会話がもっと楽しくなるコツ～」

…こんな方におすすめ…

- ☒ 話し方に自信がない
- ☒ 意見を言うのが怖い
- ☒ 人間関係に悩んでいる

話しの聴き方、ソフトに伝わる話し方など
会話のテクニックを学びます。

【申込〆切】 10月 1 日(木)

コミュニケーション

電話、FAX(裏面)、ホームページの申込みフォーム(QRコード)のいずれかで、お申込みください。

【対象】 市内在住・在学・在勤の方 【定員】 30 人(先着順)

※2回の連続セミナーですが、1回のみの受講も可能です。

申 込 下関市市民部人権・男女共同参画課

問合せ先 TEL:083-231-7513 / FAX:083-231-1437

事前申込制

