

怒るのはしょうがない。
怒るのを我慢するのは、
体によくない。
怒らないと相手に
負けた気がする。

そんな風感じて
日々怒りを
貯めていませんか？



怒らない人生の手に入れ方

場所

大阪府立 江之子島文化芸術創造センター
enoco ルーム6

〒550-0006 大阪市西区江之子島2目1番34号
Tel. 06-6441-8050

2016年
8/20(土)
14:00-16:30
参加費 3,000円

「怒り」はコントロールできます。

あなたの人間関係をラクにして、
スムーズな毎日が送れる
「怒らない人生」を手にいれてみませんか？

内容

- 怒りが爆発しそうになった時の回避方法
- 怒りのメカニズム
- コントロールできないものを知ろう
- 怒らない人になる方法 など



講師 萩本孝子 滋賀県在住

変わりたい人の勇気づけコーチング TAKO's コーチング
NPO 法人ヘルスコーチ・ジャパン認定コーチ・コミュニケーション能力開発機構
メンタルコーチ1級・心理セラピスト1級
グラフィックデザイナー デザインひとつひとつ 主宰
地方で子育てをしながら、フリーランスデザイナーとして20年以上活動してきたキャリアを
活かして、一歩を踏みだす方・人生の転換期の方の応援をしています。

TAKO's コーチング <http://coach.hitotu2.com/>



お申込み
お問合せ

<http://goo.gl/xlqvPk>

萩本孝子 (デザインひとつひとつ) E-mail. hitotu2@gmail.com
〒520-3015 滋賀県栗東市安養寺7丁目 1-16-202 Tel. 077-507-9075

