

### 3) 認知行動療法で学ぶアンガーマネジメント

#### - with コロナも私らしく - (座学編)

##### 講座内容

新型コロナウイルス感染症の流行により、私たちの生活スタイルも一変しました。思いがけない変化は、私たちにとってストレスや「怒り」として表れることがあります。認知行動療法から「怒り」のメカニズムを知り、「怒り」をため込まず、上手にマネジメントするコツを一緒に学びましょう。

##### 講座情報

講師	開催期間	受講対象者 定員	受講料	応募期限
<b>山下 雅子</b> NPO ふくおか子どもの こころサポート研究所	10月5日～10月26日 毎週月曜日 14:00-15:00	一般 20名	3,200円	9月18日 (金)

##### 必要な教材

特になし。講座内で使用する教材は講師がご用意いたします。

##### コースのスケジュール

	開催日	時間	内容・講義テーマ
	9月28日(月)	14:00-14:15	オリエンテーション(機器接続確認)/社会連携課
1	10月5日(月)	14:00-15:00	「怒り」がマネジメントできる理由
2	10月12日(月)	14:00-15:00	「怒り」の正体を知る
3	10月19日(月)	14:00-15:00	「怒り」のマネジメント法
4	10月26日(月)	14:00-15:00	まとめ

※当講座を受講された方でご希望者には、更に実践的に学べる「4)認知行動療法で学ぶアンガーマネジメント～with コロナも私らしく(実践編)」をご受講いただけます。