

心のクセ見なおしてみませんか？

自己尊重・コミュニケーショントレーニング

第4回

～ 怒りを理解する ～

国際基督教大学ジェンダー研究センター 主催

三鷹市 後援 財団法人俱進会 助成

日時：2008年11月7日（金）19時 21時

場所：ICU 教育研究棟 347号

講師：高山 直子（サポートハウスじよむ カウンセラー）

～ プログラム内容 ～

1. アイスブレイク：怒りのサイン（20分）
2. 怒りとは？（20分）
ディスカッション
 - ネガティブ？ ポジティブ？
 - なぜ怒りをコントロールしたいか？ 怒りをコントロールできるか？怒りは二次的感情
3. 怒りの漏斗（Anger Funnel）（60分）
一次的感情を探る
怒りをエスカレートさせる行動
怒りをディエスカレートさせる行動
4. 先人の怒りの哲学（10分）
5. 質疑応答（10分）



サポートハウスじよむ連絡先はこちら・・・

電話・ファクス：03-3320-5307 E-mail：jomu@orion.ocn.ne.jp

URL：<http://www15.ocn.ne.jp/~jomu/>