

## 2020年度 BAAエクステンションセミナー

100年に一度の感染症の大流行に遭遇した我々は、これからどのように過ごすのでしょうか。今回の経験から学ぶ新しい生活様式、ニューノーマルに進みます。新しい時代の人生戦略ではこれまでの知識を生かしての働き方、生き方が大切です。この講座は、変化し成長することを目指す講座です。一緒に学びたいと思います。今期初めての講座、気をつけての開催です。

## 「人生を豊かにするアンガーマネジメントセミナー」

アンガーマネジメントは1970年代にアメリカで生まれたとされている心理トレーニングです。怒らないようになるためのものではなく、怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目指しています。

ついイライラして怒ってしまい後から後悔した、または本当は腹が立っていたのに我慢してしまい、後から思い出してモヤモヤしている・・・そんなことはありませんか？

アンガーマネジメントを身につけ、後悔しない「なりたい自分」を目指しましょう。人生100年時代、アンガーマネジメントは素敵なライフキャリアをデザインする力にもなります。

- 日時：7月13日（月）18：30～20：00（講師との懇親会はありません）
- 定員：12名（7月6日午前中の参加者が7名以上で開催、以下なら9月13日に延期）
- マスク着用のこと、健康状態良好の方、座席50%以下の使用で行います）
- 会場：新橋・生涯学習センター「ばるーん」304号室
- 会費：1,500円（BAA個人会員の方は1,000円）

- 講師：小田林 皇江 氏 [株式会社ワークエントリー所属。アンガーマネジメントファシリテーター、ライフデザイン・アドバイザー、国家資格キャリアコンサルタント]

- ファシリテータ紹介：

関西の芸術系大学卒業後、大手百貨店高級サロン勤務からWEBクリエイターへ転職。WEB制作に従事する傍ら、WEBデザイン講座やOAスキル、ビジネスマナー、職業訓練やビジネススキルアップ講習講師を担当。国家資格キャリアコンサルタントを取得してキャリア支援を行う中で、感情のコントロールや心理トレーニングの必要性を感じアンガーマネジメントと出会う。自律したライフキャリアデザインを描ける人材育成を目指し活動中。



=====  
 学びの機会を多くしたい！ 実践での経験豊かな先生の講義です。夕方から、企業現役の方たちが参加する研鑽の場、学びの場です。ビューティフル エージング協会と一緒にしましょう。

- ✧ 会場：港区生涯学習センター「ばるーん」JR新橋駅烏森口徒歩4分
- ✧ 当日BAA個人会員の入会を承ります。
- ✧ メールで懇親会出欠を添えて、申込をお願いします。
- ✧ 初めの方には以下記載：①名前（フリガナ） ②連絡電話  
③会社・所属 ④情報入手先・紹介者など
- ✧ 申込先：北村（kitamura@baa.or.jp）
- ✧ 主催：一般社団法人 ビューティフル エージング協会

港区西新橋3-15-6 AS ONE 愛宕402 電話03-3437-2525



☆ BAAは 企業、公的機関へご希望の講師を派遣いたします。ぜひご相談ください