

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。

☆ ウィズコロナ時代、社会貢献事業と位置付けして、これから無料で開催いたします。

「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。

- 7名以上の参加で催行いたします。(以下の場合、オンラインで後日行います)
- 日時：9月14日(月) 18:30～20:00
- 定員：限定 12名(定員50%以内で使用します。マスク着用、発熱無いこと)
*参加者の住所・緊急連絡先など、港区生涯学習センターに提出いたします
- 会場：新橋・生涯学習センター「ばるーん」304号室
- 会費：無料(BAA個人会員、法人企業会員の方の講座です)
- 講師：小田林 皇江 [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、ビジネスマナー講師等担当。職業訓練の講師やビジネススキルアップ講習を担当、キャリア支援に興味を持ち国家資格キャリアコンサルタントを取得。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、現役・OB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 エージング協会でご一緒しましょう。

◇ 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

◇ メールで、申込をお願いします。

◇ 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、公的機関へボランティア講師などを派遣いたします。ぜひご相談ください