

JAF徳島広報2020-025

2020年12月28日

JAFデー「アンガーマネジメント講座」 を開催します！！

JAF（一般社団法人日本自動車連盟）徳島支部（支部長 藤村 実）は2021年1月23日（土）、「アンガーマネジメント講座」を、JAF会員を対象に、徳島支部事務所にて開催します。

JAFでは、会員をはじめ多くの方々と親睦を深めるため、“JAFデー”と称し全国でイベントを開催しています。1月の徳島支部JAFデーは、ストレスを溜めない心と身体を作るための「アンガーマネジメント講座」を開催します。

【日時】 1月23日（土） 10:00～11:30

【場所】 JAF徳島支部（徳島市新南福島1-4-32）事務所会議室

【対象】 JAF会員 ※6名（最少催行人数3名）
（1月14日受付終了。定員になり次第締め切り）

【受講料】 3,300円

【お問い合わせ先】

一般社団法人日本自動車連盟（JAF）徳島支部

電話：088-625-6511（平日9:00～17:30）



アンガーマネジメントとは、1970年にアメリカで生まれたとされている「怒りの感情と上手につきあう」「怒りの感情をコントロールする」ための心理トレーニングです。怒らないことを目的とするのではなく、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標としています。

<お申し込みは下記“二次元コード”をご利用ください>



このリリースへの問い合わせは以下までお願いします。

一般社団法人 日本自動車連盟徳島支部（担当：角田・生田）

Tel：088(625)6511 Fax：088(655)0121

E-Mail:36-jigyo@jaf.or.jp URL:https://jaf.or.jp/

〒770-0867 徳島市新南福島1-4-32