

건강하게 감정 조절하기 (기초반)

"화 속의 감정과 마주하기

억눌린 감정 풀어 주기"

일 자 3월 8일 일요일 저녁 6:00 (8주)

등록비 \$180 (8주)

경제 형편에 따라 조정 가능

연락처 714-484-0033

장 소 FSC

- 훈련내용
1. 나의 분노 성향 알아 보기
 2. 화 뒤에 숨겨진 진짜 감정 찾아 내기
 3. 내 감정 이름 붙이기
 4. 내 감정과 타인의 감정 구별하기
 5. 나를 적극적이고 자신있게 표현하기
 6. 내 감정 이야기 다시 쓰기