



令和元年 7 月 17 日（水）13：40～16：00

広島県立ふくやま産業交流館（ビッグ・ローズ） 研修室にて
令和元年度第 1 回心とからだの健康講座を開催致しました。

講演：アンガーマネジメント Part2 ～行動のコントロール～

講師：Y's オフィス代表 川上 陽子 先生

（一社）日本アンガーマネジメント協会 トレーニングプロフェッショナル

昨年 11 月に引き続き、川上先生のアンガーマネジメント講座を開催し 122 名の方にご参加いただきました。

怒りは自然な感情。でも「怒り」に振り回されると人間関係を壊したり、大切なものを失うことにもなりかねません。怒りの性質を理解し、トレーニングをすれば怒りと上手につきあうことができるようになります。

川上先生から、アンガーマネジメントの基本を分かりやすくお話ししていただきました。続編ではありますが、前講座を復習しながらの展開に、初めて参加の方にもわかりやすい内容で、皆さんご自身を振り返る機会となられたご様子でした。

暑い中、たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。