

平成 31 年 3 月 7 日 (木) 13:00~16:00
米子コンベンションセンター 6 階 第 7 会議室にて
平成 30 年度『心とからだの健康講座』を開催いたしました。

講演：『アンガーマネジメント ～怒りと上手につきあうために～第 2 弾！！』

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 3 月にご講演いただき大好評の川上陽子先生に第 2 弾ということでご講演いただきました。

当日は 86 名の方が参加され、熱心に聞いておられました。

前回の「衝動のコントロール」「思考のコントロール」に続き、「行動のコントロール」について日頃の自分を振り返りながらトレーニングを行いました。

参加された方からは、「怒るか、怒らないかの境界線が“その時の機嫌”に左右されるということに納得です。」「怒りの奥にある心配や不安などを素直に伝えるようにしていきたい。」「アンガーマネジメントは、筋トレのように日々トレーニングしなければ身につかない。逆にトレーニングすれば自分を変えられるかもしれないと少し気が楽になりました。」等の声があり、いろいろな気づきのあった方が多かったです。また上司や同僚、社長、従業員の方々にも参加してもらいたいという声が多かったです。

