

イライラ解消に役立つ!!

5月26日(木) 10時から正午
大会議室にて

アンガーマネジメント



講師 鎌田 博幸さん
日本アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメントファシリテーター

おこ 怒る必要のあることは上手に怒れ、
おこ 怒る必要のないことは怒らないよう
になること

人間にとって自然な
感情のひとつです。

怒りの感情のピークは
6秒。
やり過ごすことができ
れば、少し冷静になれま
すよ。



「最近怒ったこと」「怒りを表すことばをあげてみよう」など
近くの人と相談しながら、学びました。コミュニケーションに
役立つヒントがたくさんありました。