

スキルアップ講座を実施しました！

ストレスマネジメント入門②

～アンガーマネジメント活用～

令和2年7月4日(土)

上村 泰子 講師

7月は6月に引き続き、ストレスマネジメント入門の講座を行いました！

アンガーマネジメントを通して、人間関係を壊しやすい「怒り」や「イライラ」をコントロールする思考法を学びました。

スキルアップ講座
ストレスマネジメント入門②
アンガーマネジメント活用

7月は6月に引き続き、「ストレスマネジメント」について学びます！今回は「怒り」「イライラ」に焦点をあてます。

刺激が難しい上に人間関係を特に壊しやすいこれらの感情には、誰しも悩まされた経験がありますよね。「アンガーマネジメント」を学び、自分の怒りの感情とつまく付き合い、コントロールする術を身につけましょう！

「怒り」の正体とは？
自分の気持ちや上手に伝えるには？
イライラをコントロールする3つの方法

良い人間関係を築き良い仕事をするために、また、自分を好きになり良い人生を送るためにも、職場やご家庭できつと役にたつはずですか？ぜひご参加ください！

日時 令和2年7月4日(土) 13:30～15:30

講師 上村 泰子 講師

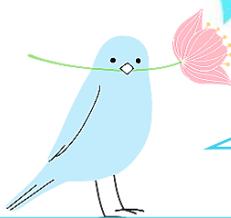
会場 アイビーエージェント本社3階研修室

受講料 1,000円 (アイビースタッフとして就業中の方は無料)

定員 12名 (定員になり次第締切)

締切 7月3日(金)

アイビーエージェント株式会社
福井市日之出4丁目1-6
0776(97)5422 (受付) 09時～17時



参加者の声

- ・私は「こうあるべき」という固まった考えが強いことに気づかされました。この考え方が普段のちょっとしたイライラにつながっているのだなと分かりました。思考のコントロール「まあ許せるゾーン」を広げていけるようにしていきたいです。
- ・とてもわかりやすかったです。私が学んできた心理学は「感情」に焦点をあてるものでした。アンガーマネジメントは思考に焦点をあてており、思考の大切さがよくわかりました。大変勉強になりました。ありがとうございました。
- ・大変参考になりました。できれば次回のアンガーマネジメントも参加したいと思います。
- ・初めて参加させていただき、とてもわかりやすく楽しかったです。これからも興味があったものには参加したいと思います。
- ・パワハラやいじめの標的にならない方法が知れるのかなと思って受講しましたが、少し内容が思っていたのと違いました。自分の怒りやイライラを分析してコントロールする方法をいろいろ試してみたいと思いました。参加者の皆さまから色々出てきたコーピングマントラをやってみます。
- ・嫌なことや怒りはただ我慢していたけれど、感情のコントロールを上手くすれば、「なんともない」にもできる事に気づきました。まだまだ上手には出来そうにありませんが、少しずつ自分のモノにしていきたいです。
- ・自分の怒りと向き合い、対処法を考えることができました。仕事に活かせる事も多く、ぜひ社員研修棟でも取り入れたいと感じました。ありがとうございました。
- ・怒りの特徴を把握し、後悔しないようにしたいと感じました。自分と相手にはギャップがあることを今一度理解しようと思います。
- ・楽しく学ばせて頂きました。思考のコントロールができるようにやってみようと思います。ありがとうございました。
- ・ご自身の体験談を交えながら分かりやすく講話いただきました。日常で実践していきたいと考えています。
- ・怒りの感情はコントロールできるものだという意識をしたいと思います。連鎖を断ち切る行動に努めたいと思います。