

アンガーマネジメント講座 ご案内

オフィス悠々代表
日本アンガーマネジメント協会ファシリテーター
高田しのぶ

officeyuyu3@gmail.com

<https://www.office-yuyu.com/>

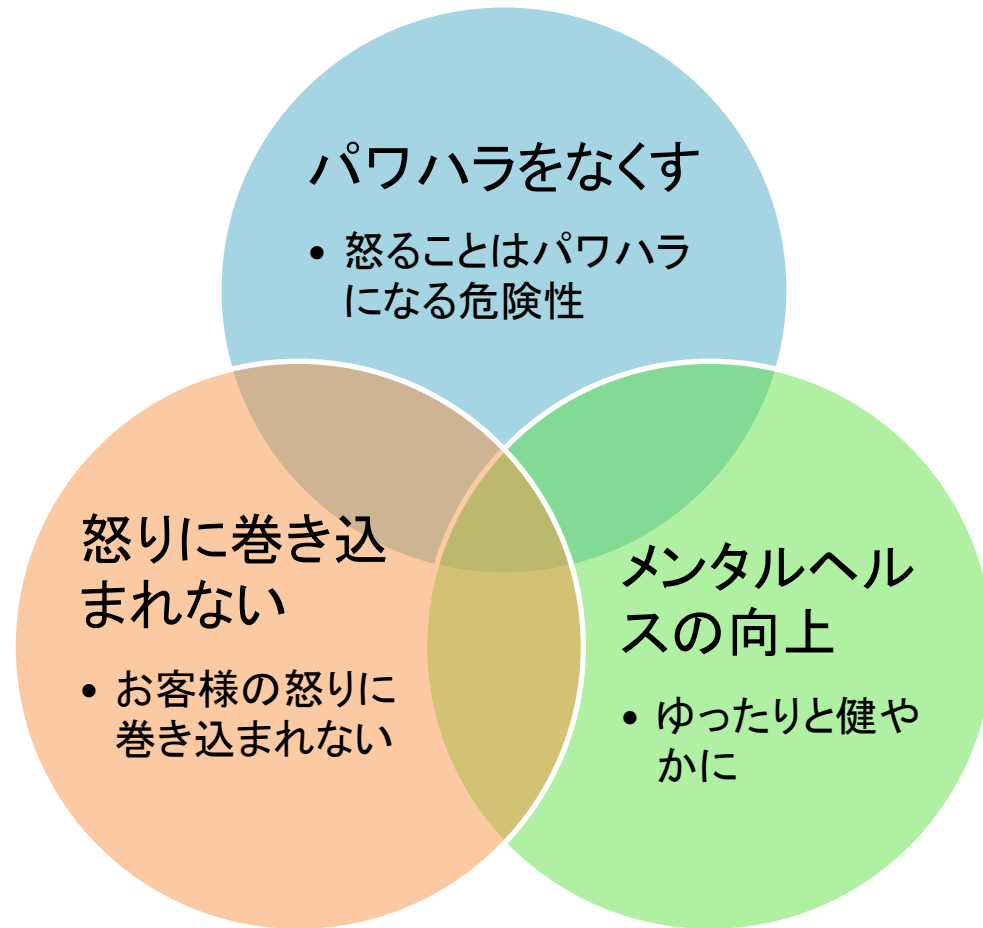
イライラの消しゴム

検索

アンガーマネジメントとは

- 怒りを上手に扱う方法です。1970年代にアメリカで始まりました。認知行動療法という心理学の技法です。
- 衝動的に行動しないようにする対処療法と、怒りっぽい性格を変えていく体質改善の二つからなります。

こんなことに役立ちます



講座例

13:00	怒りの取り扱い方法	開講 怒りが起こす問題 怒りとは何か
14:00		価値観の違いを知る 怒りの体質改善 怒りの対処療法
15:00	怒りを伝える方法	休憩 怒りを伝える考え方
16:00		怒りを伝える技術
17:00		まとめ

他、ご希望に応じ講座を組み立てます。