

「アンガーマネジメント講座」 ～職場編～

効果的な叱り方・伝え方

報告

10月13日(土) 13:30～15:30

昨年度に引き続き、講師に「石井 真奈さん」をお迎えして「アンガーマネジメント～職場編～」を教えていただきました。

今年度も、多数のお申し込みをいただき、早い時期に定員に達したため、多くの皆様にお断りをさせていただきました。

皆さまの関心の高い講座の一つであることを、再認識いたしました。

今後も、皆様に喜んでいただける講座を多く開催したいと思います。

【講師】 石井 真奈さん



- 日本アンガーマネジメント協会 中国・四国支部支部長
- アンガーマネジメント シニアファシリテーター
- アンガーマネジメント 叱り方トレーナー

講座の様子と内容を一部ご紹介いたします。

1970年代にアメリカで始まった心理教育“アンガーマネジメント”

今回は、アンガーマネジメントの考え方に基づいた職場での「効果的な叱り方・伝え方」を勉強する講座でした。

今回は、アンガーマネジメントの考え方に基づいた職場での「効果的な叱り方・伝え方」を勉強する講座でした。

アンガーマネジメント (怒り) (後悔しない事)

怒る必要のある事は上手に怒れ
怒る必要のない事は怒らないようになる事



ソフトな声の石井さんの熱い講義



怒りの正体「べき」

- ・「べき」⇒理想と現実のギャップ
- ・人それぞれ「べき」が違う
- ・「ここを超えたら許せない境界線」を相手にみせる。

その他

- ・「叱る」の再定義
- ・悪い叱り方の例(態度)(NGワード)
- ・上手な叱り方……等々



小椋 コムズ館長挨拶



熱心なワークショップ



皆さん、色々な気づきを胸に笑顔で帰られました。

～皆様からお寄せいただいたアンケートをご紹介します。～

グループワークを通じて皆と気持ちや考え方を共有出来、又先生の話も勉強になり、有意義な時間を過ごす事が出来ました。ありがとうございました。(50代 女性)

叱り方、伝え方に問題がある人達の多くは、このような講座に耳を傾ける事は少ないんだろうな・・・と思った。(50代 女性)

頭がすっきりした。腑に落ちる事が色々あった。(50代 男性)

怒りについて見直す事ができ、生活に活かせるような事を得る事が出来ました。ありがとうございました。(40代 女性)

水面下(目に見える感情の下)に目を向ける事に気付かされました。自分の傾向が分かり今後役に立てようと思いました。(40代 女性)

講師の声のトーンが穏やかで聞きやすかったです。(50代 女性)

こんな身近な感情的な講座はとても面白いです。今後共続けて下さい。(50代 女性)

講座の案内がホームページにUPされるのが、もう少し早いといいです。(40代 女性)

夫婦・親子編等、具体的なロープレをしたいと思った。(50代 女性)

あまり関心が持てなかった。(40代 女性)

職場の上司にも参加してもらいたいです！(30代 女性)

無料で参加出来て感謝しております。ありがとうございます。(40代 女性)

実生活に取り入れようと思いました。(50代 女性)

今回は上から下への叱り方でしたが、下から上へ(パワハラなど)の伝え方などもあればいい。(50代 男性)

《多数いただいたご意見》

○講師の話が参考になった ○ワークを通じて自分の心が軽くなった ○学んだ事を職場で活かしたい。



沢山のご感想・ご意見・ご要望をいただきありがとうございました。
皆さまから頂きました内容は、今後のコムズ事業に反映させていただきます。
今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。