

「アンガーマネジメント講座」

報 告

10月12日(木) 13:30~15:30

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」教えていただきました。多数の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せざるを得ませんでした。皆様の関心が高い講座だった事を実感いたしました。講座終了後は、皆さん全員が笑顔で帰る姿を見て嬉しく思いました。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

- 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメントコンサルタント
- 産業カウンセラー
- 2級キャリアコンサルティング技能士

石井さんの熱い講義



小椋 コムズ館長挨拶

講座の様子と、内容の一部をご紹介します。

アンガーマネジメント (怒り) (後悔しないこと)

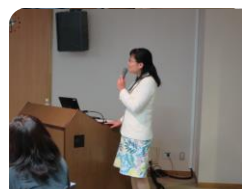
怒りをなくしたり、怒らない人を目指すのではなく、“イライラ”“怒り”との上手な付き合い方を教えていただきました。

- ◆ 怒りは二次感情
- ◆ 「心の中のコップの水」を意識する。
- ◆ 6秒ルール
- ◆ 怒らせるものの正体「べき」 などなど

和気あいあい 楽しいワークショップ



皆さん、それぞれの怒りのメカニズムに気付かれて、その対処法を見つけて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。



具体例が多く分かりやすかったです。

(40代女性)

怒りについて論理的に理解できる事が出来ました。

(30代男性)

どのようにマネジメント(後悔しないように)していくのか、よく理解出来た。(50代男性)

大変ためになりました。受講して良かった。

(多数の皆さん)

色々な意見が聞けて勉強、気付きになりました。「6秒ルール」は日常に採用してみたいです。

(30代女性)

楽しい企画(講座)でした。ありがとうございました。

(多数の皆さん)

怒りを分析するという事はとても新鮮でした。怒らないのではなく、怒りにどう対応していくかを学べました。

(30代女性)

自分が「べき」のために日々イライラしている事に気付けた。

(40代女性)

分かりやすくて、面白かった。

(多数の皆さん)

テーブルワークがあるので、セミナー自体をもう少し長く設定しても良いかも。

(40代女性)

今回受講して退職した職場を思い出しました。(中略)管理職こそアンガーマネジメントについて学んで欲しいと思いました。

(60代女性)

怒りのマネジメントをもっと勉強したいと思いました。

(40代女性)

グループワークも楽しく、講師の方の進め方に感心いたしました。

コムズ相談室の素晴らしい企画に今後も期待しております。

(60代女性)

怒りは「二次感情」だという事がとても参考になりました。今までのことも、これを踏まえていけば、随分楽だったと思います。怒っている相手が「何の水」で怒っているのか思いを馳せてみる事で、自分の心が乱れる事が少なくなると思いました。早速今日から実践します。

(50代女性)

沢山のご感想・ご意見・ご要望をいただき誠にありがとうございました。紙面の都合上全てを掲載できなかった事をお詫び申し上げます。皆様から頂きました内容は、今後、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。

