

アンガーマネジメント研修報告



実施：平成29年11月17日（金）

18:00～19:30

講師：松井かおり

主催：研修推進委員会

グループごとに普段の小さなイライラを共有することからスタート。怒りのしくみについて学びます。

怒りを生み出すものは

「べき」が原因でした！



自分が思う「べき」はみんなが思う「べき」と同じではありません。この価値観の違いが怒りのもとになるのです！！

深呼吸して「6秒」の我慢



イライラの共有は大切なことです。少しの時間でもイライラの共有時間が持てればいいのではないのでしょうか。また、溜めこみすぎず上手な怒りの伝え方をもう一度考えてみてください。まずは「6秒」の我慢からやってみましょう♪