

●本講座の満足度や感想をお聞かせ下さい。

- 怒りについてのメカニズムを理解することができた。グループディスカッションも楽しく有意義に意見交換ができたので良かった。
- 話がわかりやすく、すごくなった。
- 様々な職種の方たちと交流ができた。
- 自分だけでは解決できなかった「怒り」の感情、改善するための実践方法等が学べて、とても勉強になりました。
今後自分の怒りを客観的に捉えて少しでも感情のコントロールができるようになれば、と思いました。
- イライラしやすい環境の職場なので、実践に活かせそうだった。
- 以前より、アンガーマネジメントを研修や勉強できる場所をネット等で探していましたが、本日勉強させていただき、職場の中でも活かしていきます。
怒る必要のあるところは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らないようになること、実践していきます。
- グループワークも多く、ただ聴くだけの研修ではなかったのがよかった。
- 内容が分かりやすくすぐに実践できる内容だった。
- グループワークが多くあり、色々な意見交換ができた。
- 講師の方のお人柄や表情も明るく朗らかで、目標となるビジョンを描くことができ充実した時間になった。



アンガーマネジメント研修



集合研修とオンライン
研修の2パターンで開
催しました！



怒りとは？感情と上手
く付き合うには？
グループワークを交え
ながら進めました★

