

## ◆ アンガーマネジメント研修 ◆

●本講座の満足度や感想をお聞かせ下さい。

- 感情の3つのコントロールなど、とてもわかりやすかったです。楽しく参加できました。
- 怒りのコントロールについて学び、自分の感情を少しでも把握できたように思います。また、お客様や社内でもアサーションを活用してコミュニケーションを図りたいです。
- 受講前は緊張しましたが、グループディスカッションで皆さんと考える時間がありとても楽しく学べました。
- 他の参加者の方の意見が聞けたので参考になりました。

●研修に参加した理由、学びたかった内容を教えてください。

- 怒りのメカニズムについて学ぶため。
- 最近、怒る場面が多く、一度学んでみたかった。
- 「アンガーマネジメント」という言葉は知っていたが内容に興味があった。
- 会社からのすすめ。怒りの相手に対する付き合い方。
- 怒りをコントロールする術を学びたいと思った為。

●学びたかった内容は学べましたか

★ はい …… 100%

●本日の研修はいかがでしたか

★ とても満足 …… 81.3%

★ 満足 …… 12.5%



集合形式とオンライン  
形式で開催★  
どちらかを選んで参加  
いただきました。

怒りの感情と上手に付き合  
っていくためのトレーニング、  
『アンガーマネジメント』に  
ついて研修しました。

