

『アンガーマネジメント』

～自分自身の感情のコントロール～

■研修のねらい

「職場の苦手な人に対して、いつもイライラしてしまう」

「意見されると感情的になってしまう自分をコントロールしたい」

「きつい言葉に対する怒りのコントロール方法を知りたい」

怒りは人間に備わっている自然な感情ですが、怒りの感情に振り回されてしまわないように、怒りの感情を押さえつけるのではなく、怒りをコントロールすることで、落ち着いた心持ちでいられるようになります。「怒り」の感情といっても、様々な怒りがあります。それは、特定の誰かに対する感情であったり、自分自身に対するものであったり、世の中の理不尽に対してかもしれません。怒りは自然な感情ですから、怒りを覚えること自体が悪いものではありません。その怒りを抑えきれず、怒りに支配されてしまうことが問題なのです。衝動的な感情なのか、自身の中の価値観が許さない怒りなのか、そういった背景が見えてくれば、怒りをコントロールする大きな一歩となります。

■開催日時 平成29年9月20日（水）

①9時30分～12時30分（受付9時～） ②13時30分～16時30分（受付13時～）

※同内容で午前と午後の2回開催します（①または②のどちらかを選択してください）

■講師 中村 真理（滋賀県介護福祉士会 理事）
介護福祉士・社会福祉士・産業カウンセラー
（ケア・オブ・クローバー株式会社 代表取締役）

■定員 各コース40名（先着順） ※但し10名に満たない場合は開講しません。
受講決定通知及び振込用紙等は締切日以降、順次発送します。 受講不可の場合のみ、
電話にて事務局より連絡します。

■研修会場 滋賀県立長寿社会福祉センター 2階 第3・4研修室

■受講料 会員・法人賛助会員：1,000円 非会員：2,500円

■申込締切日 平成29年9月1日（金）