

103 アンガーマネジメント講座



①初めてのアンガーマネジメント ②知って得する叱り方講座

①アンガーマネジメントは1970年代にアメリカで生まれたとされている怒りの感情と上手に付き合うための心理教育・心理トレーニングです。怒らないことを目的とするのではなく怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としています。**【怒り】**について学んでいただけます。



②あんなこと言うつもりじゃなかったのにと叱って後悔。叱らなくても、あの時叱っておけば・・・と後悔した経験はございませんか？叱ることは「相手の成長を願い改善してもらうこと」感情をぶついたり、相手を打ちのめすことではありません。上手な叱り方を学んでいただけます。

【日 時】 6/8(土)

①10:30～12:00 ②14:00～15:30

【講 師】 庄野 晴美 (株式会社COCOHA RELISS代表取締役)

受講料 一般：3,300円 本学学生・卒業生：3,000円 定員：20名

申込締切：5/22(水) 