

102 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叱り方と伝え方講座

①初めてのアンガーマネジメント

皆様は「怒り」についてどのような印象をお持ちでしょうか?「怒ってはいけない」「感情を出すなんて大人げない」など、怒りに対して良い印象ではないかと、、、。アンガーマネジメントを学んでもらう大きな目的は「怒らなくなること」ではありません。怒って後悔した経験はないですか?逆に怒らなくても、「あの時、言っておけばよかった」と後悔したことはないですか?アンガーマネジメントは「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」ことが目的です。



②叱り方と伝え方講座

アンガーマネジメント的な視点から、また心理学的な視点から上手に叱るため、伝えるための具体的な方法やノウハウを学べます。「そんなつもりで言ったんじゃないのに」「上手く伝えたいのに伝えるって難しい」「叱り方が分からない」このような方におススメです。

【日 時】 5/10 (土) 11:00～14:30 (途中お昼休憩:60分間)

【講 師】 庄野 晴美 (株式会社COCOHA RELISS代表取締役)

受講料 一般：3,000円 本学学生・卒業生：2,500円 定員：20名

申込締切：4/23(水)

