

『アンガーマネジメント研修』

研修会実施報告

日時 : 平成30年9月6日(木) 17:30~19:00

対象者 : 院内全職員

参加者数 : 37名

目的 : イライラや怒りのコントロール術を学ぶ

＜講師の紹介＞

現在、職場のお悩み相談室「さくらの一む」に来ていただいている

社会保険労務士・産業カウンセラー

アンガーマネジメントファシリテーター™

井上基子 先生



＜内容＞



院内から多職種も含め、多くの参加がありました。アンガーマネジメントとは何か、から始まり、マネジメント方法のための3つの暗号について、教えていただきました。

- ① 衝動のコントロール
- ② 思考のコントロール
- ③ 行動のコントロール

それぞれの項目で具体例を取り入れて説明してください、とてもわかりやすかったです。今まで「怒り」と感じていたことも自分のコントロール次第で

軽減できたり、なくしたりすることができます。学んだ暗号をうまく活用して、自分の感情に責任をもち、怒りの連鎖は断ち切れるようにしていきたいです。最後に今話題の「マインドフルネス」についても教えていただきました。