



アンガーマネジメント

『怒り感情の扱い方』

その「怒り」ちょっと待って!!

ささいなことで「イライラ」しかつとなっていいたいことを言ったそのときはスッキリした、しかし、後から『しまった!』と後悔しても、想像以上に険悪なムードに。逆に怒りを抑え我慢し、言うべきことも言わず、聞き流してしまった後、結果振り回され、良いように扱われます怒りが増幅しイライラが募る…といった経験を持つ人もいるのではないのでしょうか。

「怒り」は大切な感情です。ただ我慢して「いい人」になる必要はなく「言うべきことは言う」そして良い関係を創ることなのです。その表現の方法一つで正しい怒りは正しく伝わります。それは円滑な人間関係を保つために欠かせない取り組みだといえます。

項目	内容
怒りの感情、その出どころは?	感情の中でも強い「怒り」 「怒り」が言動力になることも 正しく健康的な「怒り」は人を成長させる 怒りバロメーターチェック✓
相手の「当たり前」 私の「当たり前」の違い	違い≠間違い「～すべき・常識・普通」 許せない感情の向こう側はどんな感情? 一次感情と二次感情を書き出すと・・・
アンガーマネジメントのススメ	今からできる 怒りマネジメントの基本的なステップ 「衝動」のコントロール 「思考」のコントロール 「行動」のコントロール
自分にも他人にも ご機嫌な私になる方法	わかり合うには必要な「怒り」 正しく「怒る」人は必要不可欠

◆資格◆

DiSC®コンサルタント・CS実務教育インストラクター（CSスペシャリスト検定）・秘書検定1級・交流分析士インストラクター・ビジネスマナー検定1級・話しことば検定1級・キャリアアトランプ®ファシリテータ・NLPプラクティショナー資格・ライフデザインアドバイザ資格・ダイバシティコミュニケーションインストラクター・日本ユニバーサルマナー検定2級



代表 西川 由喜

〒530-0001

大阪市北区梅田1丁目11-4-1000番 大阪駅前第4ビル

TEL 06-6136-5361 FAX 06-6131-6199

e-Mail winth@kcn.jp Mobil 090-1245-2575URL: <http://www.winth.biz/info.html>

ウィンズHP