

アンガーマネジメント

『アンガーマネジメント』とは、人間の「喜怒哀楽」の感情の中で、特に強力で影響力のある『怒り』に焦点をあてた、現代社会を生きていくのに最も重要なメソッドです。

現代ストレス社会に蔓延し、ともすると私たちを苦しめる『怒り』の感情。今なにをどう感じているのか、冷静で客観的に自分の感情を把握できると、コントロールが可能となり、仕事の場面のみならず、家庭を含めたあらゆる場面で有効に作用します。

例えばこのような効果が得られます。

- ・ ストレスを軽減させ、メンタルタフネス度を上げることができるようになります。
- ・ 適切に表現することでコミュニケーションが円滑になり良好な人間関係を育みます。
- ・ 組織の活性化やモチベーションUP、生産性の向上に役立ちます。

自分の感情を自己認識することで、これからどのように行動していけばよいのかを考え、感情に流されない適切な行動に結びつけることができるようになります。

また、心と身体・人と環境がバランスよく調和し、自分も周りもWIN×WINな関係性を築くことができるようになります。

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定コンサルタント等各種、大阪商工会議所メンタルヘルス・マネジメントⅡ種の有資格者が自信を持ってお届けします！