



名古屋健康支援室



令和元年6月7日(金)に「メンタルヘルスセミナー
～アンガーマネジメントの応用～」を開催しました



講師 ワンネスサポート
代表 寺田 陽子氏



イライラ感情をコントロールして
上手に伝えるコツについて
お話しいただきました

グループワーク



You(ユー)メッセージで言われると
責められてる感じ...
I(アイ)メッセージで言われると
「私は～のようにしてほしい」
なるほど!!
素直に受け取れる感じ...

「YOUメッセージとIメッセージがとても勉強になりました」
「グループワークで実感することができ、色々な意見が聞けてよかった」
「仕事だけでなく生活全般に役立つ内容でよかった」
などの感想をいただきました

