

名古屋健康支援室です！



平成30年6月8日(金)にメンタルヘルスセミナー
～ アンガーマネジメント ～ を開催しました

講師 ワネスサポート
代表 寺田 陽子 氏



アンガー(怒り)のコントロール方法
及び部下の叱り方等について
お話しいただきました

怒ることのメリット、デメリットは？
怒りを上手にマネジメントできると
どんな良いことがある？
などグループで話し合いました

感情のコントロールに必要な6秒...
実行してみよう！



具体例が多く分かりやすかった。
怒りをコントロールすることで職場の雰囲気をよくしていきたいとの感想をいただきました。

