

健康・介護教室を
オンラインで受講！

アンガー
マネジメント
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
後で後悔しないための感情の対処法を学ぶ

怒りの感情と上手に 付き合う方法

怒りの感情をコントロール

無 料

インターネットの
接続費用は
自己負担と
なります。



講 座 の ポ イ ン ト

◆怒りの感情で、人生を壊さないために

誰でも怒りの感情を感じた時、その感情の赴くままに行動して自分自身、後悔した経験があるのではないのでしょうか。また時には、人生を左右しかねない事態を招く事もあります。心の中に怒りの感情が沸いた時、その感情とどのように向き合って対処すればよいのか、そのポイントを学びます。

【講師プロフィール】田中 純氏（心理教育カウンセラー）

赤坂溜池クリニック等でカウンセリングやコンサルテーションを行っている。

元NPO法人国際ストレスマネジメント協会ジャパン理事長。臨床のレパートリーはPCA、認知行動療法、心理劇、アートセラピー等。

■「アンガーマネジメント」オンライン版 カリキュラム

	項 目	内 容
カリキュラム	導入	<ul style="list-style-type: none"> ●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介
	アンガーマネジメントを学ぶ意義	<ul style="list-style-type: none"> ●アンガーマネジメントの必要性 ●「怒り」と心理的安全性 ●「怒り」と心身の健康
	怒りについて	<ul style="list-style-type: none"> ●「怒り」を認識しよう ●「マイ怒計」 ●「怒る」にはわけがある ●「怒り」とストレス ●「やる気」の反対は？
	怒りのコントロール (入力と出力、量と質)	<ul style="list-style-type: none"> ●「怒り」のマネジメントの7つ道具 ●落ち着いてわれにかえる ●善玉アングリの使い方 ●悪玉アングリの制御 ●他者の「怒り」への対応 ●相手のアングリのケア