

令和元年11月27日開催!!

満足度97%!!

メンタルヘルスセミナー

イライラ怒りと上手く付き合うための アンガーマネジメント



一般社団法人
日本アンガ-マネジメント協会
認定講師
榎本 恵理子 先生

参加動機として【テーマに興味があったから】
が7割を占める程、皆さん、アンガーマネジメント
に非常に興味を示されている事がわかりました。

<会場の様子>



先生のたくさんの体験談をふまえながら、
怒りの「仕組み」や「構造」を楽しく、
わかりやすく教えていただきました。

<皆さんの声>

夢中で聞き
入り、あっ
という間の
2時間でした。



怒ること自
体が悪くな
いと理解で
きた。



自分の意見
を上手く伝
える事を意
識するよう
にしたい。



即、実践で
けることが
いっぱいあ
りました。



先生の実体
験を話して
いただき、
面白く受講
出来た。



セミナー終了後のアンケートより一部抜粋

今後も皆さんの生活に役立てていただけるような
セミナーを開催したいと思っております。

全国土木建築国民健康保険組合 大阪健康支援室