

# アンガーマネジメント研修

～怒りの感情と向き合う～

主催：株式会社リハピネス

協力：ルクスキャリアセンター

一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会

## 自分を知ることで、“怒り”の感情と上手に付き合う

私たちは日々の生活の中で、様々なストレスを感じて生活をしています。忙しい現代人は、家事・育児・仕事・プライベートの付き合い・習い事・未来への漠然とした不安など日常的に様々なストレスを受けているにも関わらず、向き合い方が分からないために、ストレスが“怒り”という感情となり、特に対人関係などに支障をきたしてしまふことが多いようです。

そこで、株式会社リハピネスでは、様々な場所でアンガーマネジメント研修の講師を務めておられる堀切先生をお招きして、怒りという感情との向き合い方について講義をしていただく機会を設けました。スタッフやそのご家族様など、より多くの方々にアンガーマネジメントについて知って頂き、心身ともに健やかな毎日を過ごし、より良い対人関係を築くひとつのきっかけにいただければ幸いです。

日時：令和元年 6 月 13 日(木) 午前 10:00～午前 11:30

場所：Rise（名東区香流 1-1113）



堀切 美恵子先生

大学卒業後、外資企業の営業・大手企業の研究開発者・福祉業界など様々な業界で活躍。出産後、自身が子育てに悩んだ時期をきっかけに「私自身が、子どもたちが、自分らしく笑顔で楽しく過ごす」を追求し、アンガーマネジメントと出会う。現在では、一般社団法人アンガーマネジメント協会の研修担当として、小中学校や保護者、一般企業などにアンガーマネジメントの研修を行う。