



オンライン研修

『 アンガーマネジメントの基礎

～自分のネガティブ感情とどう向き合う？～ 』の開催について

動画公開期間 5 月 26 日（月）～6 月 8 日（日）（動画は約 20 分です）

テーマ アンガーマネジメントの基礎～自分のネガティブ感情とどう向き合う？～

内容 「アンガーマネジメント」とは？“怒り”の感情をコントロールする方法です。

人間の感情のなかでも”怒り”は特にコントロールが難しく、抑えてばかりいると時には爆発してしまいます。また、イライラしたり怒ったりしていると人間関係にも悪影響が生じます。

自分自身が何に不安や怒りを感じるのかを知り、それらの感情とどう向き合い付き合っていくかを理解し実践できれば良好な人関係を築くことが可能です。

本動画では、アンガーマネジメントの基礎的な内容についてのみお話しします。

※動画視聴をご希望者される方は、当センターホームページお問い合わせよりお申込み下さい。

<https://www.gunmas.johas.go.jp/faq/>

動画視聴アドレスをお送り致しますので、期間内にご視聴下さい。

※お申し込み多数の為、申し込みについては 6/6（金）13 時受信分までとさせていただきます。

それ以降に申し込みを頂いても、動画視聴アドレスのお送りは致しかねます。

ご理解の程よろしくお願い致します。

なお、6 月 12 日（木）に産業保健セミナーも開催予定となっておりますので、

ご興味がございましたら下記よりお申し込み下さい。

<https://www.gunmas.johas.go.jp/seminar/>



◆本メールマガジンは、毎月 1 日頃を目途に発行致します。

◆新規配信、配信先変更、配信停止を希望される場合は、下記フォームよりご連絡をお願い致します。

<https://www.gunmas.johas.go.jp/mailmag/>

独立行政法人労働者健康安全機構

群馬産業保健総合支援センター

〒371-0022 群馬県前橋市千代田町 1-7-4 群馬メディカルセンター2 階

TEL : 027-233-0026 FAX : 027-233-9966

URL : <http://www.gunmas.johas.go.jp/>

E-mail : info@gunmas.johas.go.jp
