

イライラに振り回されていませんか??

アンガーマネジメントとは?

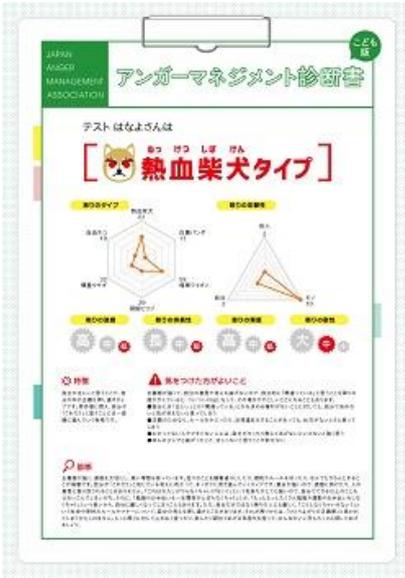
1970年代にアメリカで誕生した心理学の理論に基づく技術であり、心理教育トレーニング。海外では、教育・スポーツ界・企業・医療福祉・政財界・司法など多岐にわたる分野で活用されています。

ワークショップでは?

事前に受けていただいたアンガーマネジメント診断結果から、どんな怒りのクセがあるかを知っていただきます。そして、イライラ対処術をお伝えします。

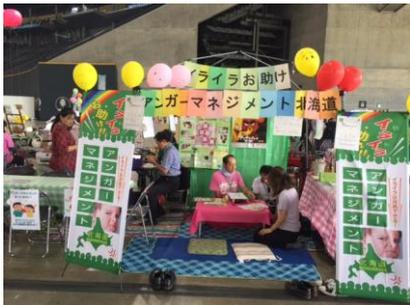
基調講演では?

日本アンガーマネジメント協会代表理事の安藤俊介氏による基調講演では、アンガーマネジメントの基本を知り、怒りに負けない術を伝授いただきます。



↑事前に受検して頂くアンガーマネジメント診断であなたの怒りのタイプが一目瞭然！偏差値もわかります。

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 北海道支部について



一般社団法人日本アンガーマネジメント協会は2011年に設立。北海道支部は、2014年10月5日に全国で8番目の支部として誕生し、一般社団法人日本アンガーマネジメント協会に所属しているファシリテーターやキッズインストラクターの有資格者から構成されています。

アンガーマネジメントは、怒らなくなる方法ではありません。怒りの感情と上手につき合うための心理トレーニングです。子どもから高齢者まで誰もが簡単に繰り返しできるメソッドであり、パワハラ・DV・虐待・体罰・いじめ防止やメンタル強化にも役立てることが出来ます。

北海道支部では、人が人にあたらない社会を目指して、怒りの連鎖を断ち切るためにアンガーマネジメントの普及活動に取り組んでいます。