

アンガーマネジメント研修を開催しました。
講師は三重県立こころの医療センターの
山元孝二先生です。
勤務終了後から90分の講義でしたので、疲れて
いるはずですが、みんなとても楽しそうに講
義を受けていました。本来の研修目的以外に
リフレッシュ効果も感じられた様子でした。
次回の研修は12月6日です。



行動に
移したい

分かりやす
かった

衝動をコントロールする方
法を理解できた。でも
実践できるかな？

怒りのメカニズムが
分かった

次回も楽しみ

ハッとさせられるこ
とが多かった

