

女性会 4月例会

4月例会では、有限会社ハートプランニング中部 取締役社長 廣瀬直美氏をお招きし、「アンガーマネジメント ～そのイライラ大丈夫？～」と題してご講演をいただきました。

講演では、怒りの正体である価値観の相違について解説があり、怒りのピークをやり過ごす「6秒ルール」や、自分の怒りの癖を知る「アンガーマネジメント診断」などの具体的な手法が提示されました。また、コントロール可能な事象に注力する重要性についても説かれました。

参加者は、自身の怒りのタイプを客観的に把握することで、周囲との円滑なコミュニケーションを促進する具体的な視点を獲得する有益な機会となりました。

