



# anger management

## アンガーマネジメントを学ぶ

日本診療放射線技師会  
特別企画 2

2017.12.3(SUN)/10:10 START  
第4会場(5階小ホール)

～イライラや怒りの感情に振り回されていませんか?～

イライラや怒りの感情は人として自然な感情

ならば、感情のままに吐き出せばいいのか、それとも、押さえ込んでなかったことにするのか  
それで現場は上手く回るか、ココロはどうだ、もっと上手くやる方法あるんじゃないのか…

イライラや怒りを上手にコントロールすることで、前向きな力に変えるのがアンガーマネジメント  
アンガーマネジメントを学んでストレスの低減とパフォーマンスの向上を手に入れましょう

講師:内田 美佐 先生  
ヒーリングアトリエ創美館代表  
アンガーマネジメントコンサルタント

