

平成 28 年度 自動車関連部会 講演会・年末交流会の開催について

自動車関連部会ではこの度、下記のとおり講演会・年末交流会を開催いたしました。

記

1. 日 時 平成 28 年 12 月 2 日 (金)
2. 会 場 京王プラザホテル札幌 (札幌市中央区北 5 条西 7 丁目 2 番地 1)
3. 講演会 16:00~17:00 地下 1 階「チェリールーム」 総勢 35 名(含事務局 2 名)
演 題 「職場で生かす怒りの対処術～アンガーマネジメント～」
講 師 office エトス 岡本 真なみ氏

内 容～アンガーマネジメントとは、衝動的な怒りの感情やいらだちをうまくコントロールするための心理教育プログラム。怒りの要因を客観的に見つけて考え方を変えることにより、自分の気持ちや問題点を相手に伝え、問題を解決するために適切な行動がとれるような感情のコントロールを習慣づける。
1970 年代にアメリカで始まった心理教育で、シニアファシリテーター岡本真なみ氏に講演頂いた。
怒りの感情を理解し、必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らないようになる為、アンガーマネジメントの 3 つの暗号から怒りの傾向を把握し、自己分析するなど有意義な講演でありました。

4. 年末交流会 17:15~18:45 22 階「ペガサスルーム」 総勢 32 名(含事務局 2 名)

講演会に引き続き、講師岡本真なみ様を交え年末交流会を盛会裏に開催いたしました。近藤副部長が部会員の益々のご健勝を祈念し三本締めで納会となりました。

以上



自動車関連部会 講演会風景



講 師 office エトス 代表 岡本真なみ氏



年末交流会 中川部会長挨拶



京浜精密工業(株) 寺島泰彦顧問のスピーチ



近藤副部会長の中締め挨拶