

講座実施報告

女性リーダー養成講座

「アンガーマネジメント講座」

(第1回) テーマ アンガーマネジメント
～気持ちのモヤモヤ、相手に上手に伝えるテクニックをマスター

と き 令和2年11月25日(水)

(第2回) テーマ アンガーマネジメント&アンコンシャスバイアス
～なぜそう思うのか?自分の「思い込み」に向き合い、視野を広げる

と き 令和2年12月9日(水)

講 師 水谷 紀子 氏 (オフィス・カラー代表)

ところ 今治市中央公民館

【内 容】

怒りの感情を上手くコントロールする方法や自分自身のアンコンシャス・バイアスへの対処法について教えていただきました。

【参加者の感想】

- ・ 自分に向き合える、とても良い時間でした。いろいろな人の話や考え方を聞くことができ
てよかったです。
- ・ まずは点数をつける事から、そして、“べき”の見直し。笑顔で生きられる様、気持ちを変えていきます。
- ・ 無意識の偏った見方、1つずつ気付いていけたらと思います。たくさんあると思います。
見つけられるほど人との付き合い、関わり方も変わる気がします。
- ・ 学んだ事を意識して今後に活かしたいと思います。

