



コーチングでは、  
相手は、どんな状況になると心を開くのか  
事例を交えながら、状況に応じた言葉かけなどを学びました  
アンガーマネジメントでは、  
イラッとした時の3つのルールや、怒りを感じる感情や心の栄養を補う方法など学びました。  
自分のコミュニケーションタイプ診断も行い  
ひとりひとりが違う存在であることが理解できました

参加者は、男性も多く、親子での参加やお孫さんや、地域の子供たちと接するために学びたいという年配の方もいらっしゃいました。  
講演を聴くだけでなく、二人で組んでのワークや、話の聴き方の体験などもありました。  
コロナ禍で変化した、学校や家庭や職場での過ごし方。  
お互いが過ごしやすい社会の形のヒントになりました

