**事　前　課　題**

自己教育・研究能力を高める研修

**怒りと上手に付き合おう　～アンガーマネジメント～**

施設名：

氏　名：

**事前課題**

日ごろ組織人として行動する組織のなかで、イライラや怒り直面することはだれにもあります。あなたはその感情をどのようにコントロールしていますか。感情の高ぶりや怒りに直面した時に取るあなたの対処行動について事例をとおして、その時自分が取った行動を具体的に記述してください。

**【事例(場面)】**

**【事例に対してとった行動】**

**＊1枚に纏める。**