

プロジェクト名

メンタル不調の休職者の居場所づくり事業

連携希望者

株式会社壱吉コーポレーション

関連するゴールの番号

3, 4, 5, 8, 11, 16, 17

提供できること・もの・PRポイント

★提供できること・もの

アンガーマネジメントトレーニングやカウンセリングの提供

【アンガーマネジメントとは】

怒りの感情と上手に付き合うための認知行動療法をベースにした心理トレーニングです。ストレスを緩和し、心の健康を保ちやすくする効果があります。また、自身の感情をきちんと理解し、素直に受け止めることで、相手にも自分の感情や考えを適切な言葉で伝えられるようになります。

★PRポイント

弊社では一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定のトレーナーが企業や教育機関、個人カウンセリングなどを実施しており、メンタルサポートとしての社会生活復帰に即効性のあるサポートが可能です。

アンガーマネジメント

怒りやイライラといった感情を健康的かつ建設的な方法で理解し、表現する技術を身につけることです。これにより、個人は感情的な爆発を避け、ストレスや対人関係の問題を減らすことができます。

密接に関連

ウェルビーイング

心理的、身体的、社会的な幸福感の状態を指し、個人の全体的な生活の質と密接に関連しています。

アンガーマネジメントを通じて怒りの感情を適切に扱えるようになることは、ストレスの軽減、メンタルヘルスの向上、そして結果としてウェルビーイングの増進に寄与します。

★実績

- ・教育機関での講演（名古屋外国語大学 | 名古屋学芸大学 | PTA会 | 高等学校校長教頭会 他）
 - ・医療機関での研修
 - ・一般企業研修・職員向けカウンセリング（三井住友建設・LIXIL他）
 - ・個人メンタルカウンセリング
- など多数

連絡先

担当者名:加藤和仁
電話番号:0564-57-0130
メールアドレス:kato@ichi-kichi.jp
HPアドレス:https://anger-study.jp

アピールポイント

実践的なサポートが可能です