

感情調節： 職場と日常生活での感情のマネジメント

要点

1

なぜ感情調節は大切なのでしょうか？



全体的な精神的、身体的健康のための一役を担っています。



適切な行動で対応することを可能にします。



人間関係を改善し、ネガティブな社会的影響を減らします。

2

感情調節のコツと実践法

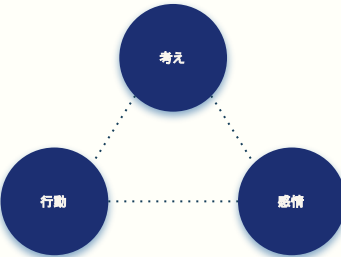
状況を修正する

自分にとっての引き金
が何か知しましょう。
(例: 人、とある会話、
習慣や行動のタイプ)

↓

引き金となる状況から
どうしたら離れること
ができるかを再定義
しましょう

考えを捉え直す



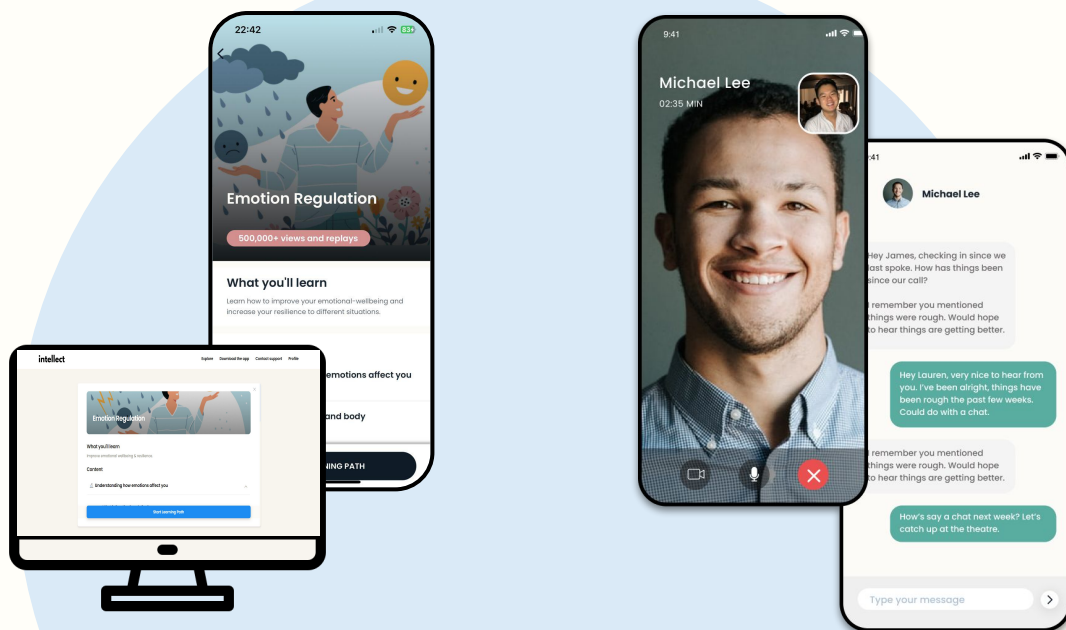
考え方、感じ方、行動の仕方はしばしば繋がりが合っている。

マインドフルネスの練習をしましょう

-  五感のグラウンディングエクササイズ
-  漸進的筋弛緩法
-  安らげる場所を視覚化する

洞察から行動まで： 今すぐあなたのスキルを活用しましょう！

没入型のセルフガイド学習モジュールと
1対1のコーチングサポートで、
感情調節の旅をサポートします。



感情調節学習パス

感情を上手にコントロールするためのスキルを身につけるために設計された学習モジュール

1対1のコーチング

「感情をより効果的にコントロールする方法」についてコーチと話し合います。

今日からメンタルヘルスのケアを始めましょう！

Intellectウェブサイト (<https://app.intellect.co>) にアクセスするか、Intellectアプリを今すぐダウンロードして、パーソナルウェルビーイングのプロセスに取りかかりましょう。

