

アンガーマネジメント入門 (朝日文庫)

アンガー 
INTRODUCTION TO
マネジメント
ANGER MANAGEMENT
入門

日本アンガーマネジメント協会代表

安藤 俊介

朝日文庫

発売日: 2017年1月31日

出版: 朝日新聞出版

著者: 安藤 俊介

ページ: 135

PDF

仕事で家庭で、日々、イライラ、ムカムカに悩まされている人必読！
「怒り」のコントロール術である「アンガーマネジメント」をわかりやすく実践しやすいよ

う解説した入門書。日本にアンガーマネジメントを普及させた安藤氏、初の文庫！

<http://yep.pm/H21G6Eli5/wAhvW4atF.pdf.rar>