

会場受講

オンライン受講

会場受講とオンライン受講よりお選びいただけます。

コード：2439

浜銀総合研究所 ビジネスセミナーのご案内

新設セミナー！

怒り

をコントロールできれば、人生は変わる！
(アンガーマネジメント 実践編)

日時：2024年10月18日（金）13:30～16:30（受付開始13:00）

会場：YBS南幸ビル8F大会議室またはオンライン

*会場案内図は裏面をご覧ください

●対象：企業経営者、管理役職者、人事担当者、職場リーダーなど

●セミナーのねらい

アンガーマネジメントを習得すると、①怒りの感情に流されるリスクが減少する、②対人関係のトラブルや摩擦が減少する、③余計なストレスをためない、④組織の心理的安全性が向上する、⑤組織の生産性が向上するなど、組織にとっても、従業員にとってもメリットが多くあります。

「怒り」は考えておこなわないと後悔したり、大きなものを失ってしまう、攻撃的な感情です。本セミナーでは豊富なメソッドや具体的な事例を用いながら、「アンガーマネジメント」（実践編）として、「怒り」をより上手に、より高度にコントロールできる、「一生もののスキル」として習得できるセミナーです！

●講師 Live well代表 濱西 文則 氏



20年以上にわたり幅広い分野でオールマイティーに活躍している「伝える」エキスパートです。経験豊富な専門知識と実践的なスキルを持ち、ハラスメントから世代別コミュニケーションスキル、アンガーマネジメント、テレポ活用術まで、様々な領域での実績を積み重ねてきました。その豊富な経験と幅広い視点を活かし皆さまに価値ある学びをお届けいたします。「楽しく、分かりやすく、実践的に」がモットー。（実績）

浜銀総研、横浜銀行、日本郵便、野村證券、大和証券、SMBC、りそな銀行、イオン銀行、新生銀行、北洋銀行、北海道銀行、荘内銀行、北都銀行、富山銀行、百五銀行、滋賀銀行、南都銀行、もみじ銀行、西京銀行、阿波銀行、伊予銀行、四国銀行、西日本シティ銀行、福岡銀行、宮崎銀行など、日々全国で活動をおこなう。

（資格）

日本実務能力協会認定コーチ・アンガーマネジメントファシリテーター
アンガーマネジメントハラスメント防止アドバイザーなど

概要（予定）

1. なぜ人は「怒る」？

- ・ 怒りの感情とは
- ・ 怒りのメカニズムと原因
- ・ 怒には4つの目的がある
- ・ 怒りのメリットとデメリット

2. コミュニケーションタイプから怒りの傾向を知る

- ・ 自分のコミュニケーションタイプを知る
- ・ コミュニケーションタイプ別/怒りの傾向
- ・ 怒りの回避法とタイプ別/怒りの改善策

3. 怒るから叱るへ

- ・ 怒ると叱るの違い
- ・ OKな叱り方、NGな叱り方
- ・ 上手く叱るコツ

4. 怒らない伝え方

- ・ アサーティブな伝え方（DESC法）
- ・ 原因論ではなく目的論で伝える
- ・ 叱責ではなく相手の成長を促す
- ・ 相手に伝わる言葉遣いへの変換

5. 事例／職場での伝え方

- ・ 反抗的な部下、仕事はできるが態度が悪い部下
- ・ ミスを繰り返す部下、同じことを質問する部下
- ・ メンタルが弱い部下、年上の部下
- ・ 繁忙期に定時で帰る部下、その他事例も
- ・ 社内メールでの伝え方

6. 怒りでハラスメントにならないために

- ・ 相手を安心させる承認、関心、感謝
- ・ 相手が話せる聴くスタンス

浜銀総合研究所
横浜銀行グループ

* 同業者の方のご参加はご遠慮ください。
* 録音・録画・撮影等は固くお断り申し上げます。

●お申込方法

- ・浜銀総合研究所ウェブサイトよりお申し込みください。
- ・FAXの場合は、以下の「申込書」にご記入のうえ、045-225-2370へお願いします。

*満員の場合は、当社より電話でご連絡します。
*諸般の事情により、開催日程が変更、中止となる場合があります。
あらかじめご了承ください。

●会場のご案内

YBS南幸ビル（横浜市西区南幸2-15-20）
横浜駅西口より徒歩5分 ※駐車場のご用意はございません

●受講方法

本セミナーは、会場受講とオンライン受講（Zoom）をお選びいただけます。
会場受講へお申し込みのお客さまには開催日の一週間前までに受講証をお送りします。当日、受付にてご提出ください。オンライン受講のお客さまには開催日の10日前までにZoom事前登録のご案内メールを送ります。オンライン受講に関する注意事項は当社ウェブサイトよりご確認ください。

●参加費（税込み、2名以上ご参加の場合は、割引制度があります）＜資料代含む＞

	★1名ご参加の場合	★2名以上ご参加の場合 （1名につき）
会員	19,800円	17,820円 （1,980円割引）
一般	30,800円	27,720円 （3,080円割引）

※ 預金口座振替の手続きがお済みの場合は、ご指定の預金口座から翌月27日（銀行休業日の場合は翌営業日）に、他のサービスの利用代金と合わせて引き落とします。お手続きされていない場合は、以下の預金口座にセミナー前日までにお振り込みください。恐れ入りますが、振込手数料はご負担ください。

横浜銀行本店営業部 普通預金
No.1281142 (株)浜銀総合研究所

※ 割引券使用の際は4,400円(税込み)を差し引いた金額となります。

※ 【キャンセルについて】会場受講の場合は前営業日までにご連絡をお願いします。当日のご欠席は有料となります。オンライン受講の場合は資料送付後のキャンセルは有料となります。

お申し込みはウェブサイトが便利です！➡



(株)浜銀総合研究所 あて
FAX: 045-225-2370へ

浜銀総合研究所 ビジネスセミナー参加申込書

年 月 日

10月18日(金)開催 「怒り」をコントロールできれば、人生は変わる！		受講方法 (レ点をお入れください)	☐ 会場受講 (01) ☐ オンライン受講 (02)
貴社名			
会員番号			
ご住所	〒		
電話番号			
連絡ご担当者名	所属（役職名）	メールアドレス	
参加者名	所属（役職名）	メールアドレス	

（個人情報の取り扱いに関するご案内）本書類に記入されました個人情報は、セミナーの申込手続きならびに実施、情報のご提供に利用します。なお、本書面に記入されました個人情報は、横浜銀行グループとして共同利用することがあります（共同利用する会社、利用目的等の詳細は、浜銀総合研究所（以下、「当社」という。）ウェブサイトをご覧ください）。また、ご本人さまの同意を得ることなく、第三者に提供することはありません。当社における個人情報の取り扱いおよび開示・訂正・利用停止等の手続きについては、当社ウェブサイトをご覧ください。以下までお問い合わせください。

【当社ウェブサイト】 <https://www.yokohama-ri.co.jp/>

【個人情報相談窓口】企画総務部 TEL: 045-225-2374

W

【お問い合わせ先】TEL: 045-225-2376 浜銀総合研究所会員サービス部 セミナー担当

2439