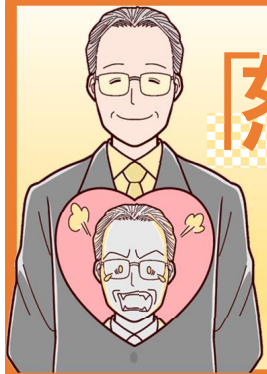


浜銀総合研究所 ビジネスセミナーのご案内



「怒り」を力に変えるマネジメント力

アンガーマネジメントで手に入れる 良好な信頼醸成術とは

日 時：2025年11月20日（木）13:30～17:00（受付開始13:00）
会 場：YBS南幸ビル8F 大会議室 ※会場案内図は裏面をご覧ください

●対象

- ・職場での各種調整業務や1on1指導に課題を感じる管理職・リーダー向け
- ・部下の年齢のギャップや性別による価値観の違いなど多様な部下を抱える管理職・リーダー向け

●セミナーのねらい

今、ビジネスパーソンの9割以上がビジネスの場で「怒り」を感じたことがあるといわれています。「怒り」の感情をうまくコントロールできないと、信頼されない、客観的判断もできないといった悪影響が出ることにもなります。しかし、怒りはただ恐れるべき「負の感情」ではありません。その強いエネルギーを、うまくコントロール、マネジメントできれば、信頼や生産性を高める“原動力”に変えることができるのです。本セミナーでは、①感情に振り回されて正しい判断を欠くことのないよう、「怒り」の発生メカニズムを科学的に理解し、対処法およびテクニックを習得する、②「怒り」のマネジメントをすることが、良好な対人関係を築き、チームの生産性向上の一助となることをねらいとします。貴重な機会です、ぜひご参加ください！



●講師 モリプランニング 代表 森みや子氏

東京放送にTBS954キャスターとして、多くの番組、CMに出演する。代表番組としては「久米宏の土曜ワイドラジオ東京」、「大沢悠里のゆうゆうワイド」等の情報番組がある。キャスター時代の経験から人と人との交流に触発され、講師の道を歩み始め、モリプランニングとして独立。ビジネスマナー、クレーム対応などの講演・研修ほか、人材育成コンサルタント、リスクマネジメント・人事評価、店舗リサーチなど幅広く活動している。マスターマネジメントコンサルタント、アンガーマネジメントファシリテーター

概要

1. 「アンガーマネジメントとは」

- ・「怒ってはいけない」のではない
- ・ワーク・アンガーマネジメントを理解する

2. 怒りを科学する！自分の怒りについて知る

- ・実は理解できていない「怒り」という感情
- ・不必要な怒りによるデメリット
- ・問題となる4つの怒り
- ・強度、持続性、頻度、攻撃性
- ・怒りの裏に隠された感情を知る

3. 怒りの対処法 アンガーマネジメント実習

- ・ワーク・衝動のコントロール
- ・対処法と代表的なテクニックの紹介
- ・怒りを数値化してみる

4. 心の器を大きくするトレーニング

- ・ワーク・価値観のすり合わせ
- ・怒りが生まれるメカニズムとは？
- ・怒る境界線を把握する
- ・怒りの元になる価値観とは



5. アンガーマネジメント診断

- ・怒りタイプ診断で自身の怒りの傾向を知る
- ・自身の傾向を改善する対処策を知る

6. 良好な関係性をつくる

- ・ハラスメントにならない効果的な怒りの伝え方
- ・表現のポイント、伝わりにくいNGワード

7. まとめ

- * 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。

申込締切：11月19日（水）



浜銀総合研究所
横浜銀行グループ

●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「参加申込書」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

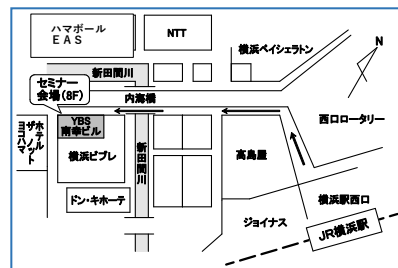
YBS南幸ビル（横浜市西区南幸2-15-20）

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、会場受講のみの開催です。オンライン受講（Zoom）はありません。

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。



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

	★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	23,100円	20,790円 (2,310円割引)
一般	34,100円	30,690円 (3,410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
1281142 株式会社浜銀総合研究所

※ 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。



お申し込みはウェブサイトが便利です！➡

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

11月20日(木)開催 「怒り」を力に変えるマネジメント力		受講方法	会場受講 (01)
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

2554