



大阪開催
S119



オンライン開催
S120

オンラインLIVEセミナー同時開催

アンガーマネジメントに学ぶ! 管理職・リーダーのための部下育成・人間関係構築法

—— “怒り”を上手く扱い、組織を活性化するために効果的な叱り方を身につける! ——

●セミナーのねらい

アンガーマネジメントは、「怒りと上手く付き合うための心理トレーニング」です。

価値観が多様化する中において、「怒り」という感情を上手く扱い、適切な表現ができるようになることは、職場の心理的安全性を高め、パフォーマンスを上げるために必要不可欠です。

このセミナーでは、アンガーマネジメントの基本を理解した上で、怒りの元になる“価値感”の見直しと共に、

- ① 違う価値観を持つ人との様に関われば良いのか
- ② どのようにチーム内のコミュニケーションを円滑にしたらよいのか
- ③ 部下・後輩の成長につながる指導の仕方・叱り方はどうあるべきか

について、ワーク・実習を交えて、実践的に習得いただきます。

●対象者

管理職・管理者、リーダー、部下のいる全ての皆さま

講師

アドット・コミュニケーション株式会社
代表取締役
一般社団法人日本アンガーマネジメント協会フェロー

とだ くみ
戸田 久実 氏



立教大学文学部卒業後、株式会社服部セイコー(現セイコーグループ株式会社)にて営業、その後音楽業界企業にて社長秘書を経て2008年にアドット・コミュニケーション株式会社を設立。研修講師、コンサルタントとして民間企業、官公庁の研修・講演の講師の仕事を歴任し、登壇数は4,500回を超え、指導人数は25万人に及ぶ。著書は「すごいフィードバック 心が動き、行動が変わる!」「アンガーマネジメント!」「アサーティブ・コミュニケーション」など20冊。中国、韓国、タイ、台湾でも翻訳出版され、累計30万部を超える。

開催日時	2026年7月14日(火) 10:00am~5:00pm	
会場	ハービスOSAKAオフィスタワー 19F	オンライン会議システムZoom
定員	50名	50名
受講料	SQUET特別会員：35,200円 SQUET一般会員：38,500円 会員以外：44,000円	
<small>※テキスト代 消費税等を含みます。</small>		

●カリキュラム

※録音・録画はご遠慮願います。受講時にはご自身のカメラをONにしてご受講ください。

1. アンガーマネジメントとは

- 1) アンガーマネジメントとは
~怒りとうまく付き合うための心理トレーニング
- 2) 怒ることのメリット・デメリットとは **ディスカッション**

2. アンガーマネジメントの活用

- 1) なぜパワハラ防止・生産性アップに有効なのか
- 2) 心理的安全性を高めるために

3. 「怒り」を理解するところから始める

- 1) 怒ること、怒りを感じることは悪くない
実習 ~アンガーログをつける
- 2) なぜ怒りが生まれるのか
実習 ~怒りの元になる自分の「べき」を洗い出す
- 3) 「べき」について知っておきたい3つのポイント
- 4) 「常識」「当たり前」という言葉の落とし穴

※プログラムの詳細は変更となる場合がございますので、ご了承ください。

4. 価値観をすり合わせ、チームビルディングへ

- 1) 価値観に相違のある人とのコミュニケーションとは
- 2) 「許容できる」「許容できない」の境界線を明確にする
- 3) 同意できなくても理解はする
- 4) 相手と対等に向き合い、率直に伝える

5. 相手の成長につながる指導の仕方、叱り方

- 1) 何のために叱るのか
実習 ~理性が働くまでの6秒をやり過ごすトレーニング
- 2) 怒りに任せた行動をしないために
実習 ~自身の叱り方を振り返る
- 3) 相手の成長につながる叱り方とは
実習 ~自身の叱り方を振り返る
- 4) してはいけない叱り方とNGワードとは
- 5) 未来に向けての対話をしよう

6. まとめ~怒りの連鎖を断ち切ろう

お申込み方法	STEP1	STEP2	STEP3	STEP4
	MUFGビジネスセミナーのWebサイトにアクセス <input type="text" value="MUFGビジネスセミナー"/> <input type="button" value="検索"/>	受講を希望するセミナーの申込フォームへ入力	入力内容の確認と送信	会場 マイページから受講証をダウンロード オンライン 開催の3営業日前(土/日/祝日を除く)にご案内メールをお送りします。 ※いずれの場合も請求書は発行いたします。

受講料のお支払い方法

- ① 銀行振込の場合…請求書に記載されている期日までにお振込みください。振込手数料は御社でご負担ください。
 - ② SQUET-DC法人ゴールドカードの場合…カードご精算日にご指定の口座より引き落としとなります。
 - ③ 三菱UFJ銀行「口座振替」…当社指定日にご登録された口座より引き落としとなります。
- ※なお、いずれも領収証は発行いたしません。

受講キャンセル

【会場形式の場合】セミナー開催の前営業日(土/日/祝日を除く)17:00まで
【オンラインLIVEの場合】セミナー開催の前営業日(土/日/祝日を除く)17:00まで
入金済みの受講料を全額ご返金いたします。それ以降のキャンセルについては、ご入金の有無にかかわらず受講料を申し受けます。なお、他のセミナーへのお振り替えもいたしかねますのでご了承ください。ただし、代理の方にご出席いただくことは可能です。

*反社会的勢力と判明した場合には、セミナーへのご出席をお断りいたします。 *諸事情を考慮の上、セミナーへのご出席をお断りさせていただく場合がございます。

お申込・照会先 三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社 MUFGビジネスセミナー事務局
〒530-8213 大阪市北区梅田2-5-25 ハービスOSAKAオフィスタワー19F TEL (06) 7637-1410 e-mail:seminar-o@murc.jp