

怒りの感情をコントロールせよ！

オンラインLIVEセミナー同時開催

働きやすい職場をつくる「アンガーマネジメント」

●セミナーのねらい

人間の本能である「怒り」の感情は無くすることができません。ですから、アンガーマネジメントは「怒ってはいけない」ということをお伝えするものではありません。とはいえ、感情的にカッとなってしまい、後悔してしまった…ということも少なからずご経験があるのではないのでしょうか。

アンガーマネジメントを学ぶことで、怒りの感情をコントロールすることができ、人間関係が良好になり、なにより自分自身のストレスを軽減させることができます。毎日穏やかに過ごすことができるはず。「出来事」⇒「意味づけ」⇒「怒り」という流れを理解し、認知・行動の修正を行うことができれば、怒りをコントロールし、それが「必要な怒り」なのか「無駄な怒り」なのかを振り分け、自ら後悔する怒りを選ぶこともなくなります。

パワーハラスメントの防止だけでなく、部下の指導においての「伝わる叱り方」もアンガーマネジメントから学ぶことができます。怒りを前面に出す社員がなくなれば環境も良くなり、働きやすい職場へと変わっていきます。皆さまの毎日が、優しく穏やかなものになることを願いアプローチしていきます。

●対象者

- ・若手・中堅社員の皆さま
- ・仕事で些細なことでイライラしてしまいストレスを感じていらっしゃる皆さま
- ・怒りの感情を上手に切り替えたいとお考えの皆さま
- ・上手な叱り方をマネジメントに活かしたい皆さま

講師

一般社団法人クールスタイルジャパン
代表理事

水野 れい子 氏



開催日時	2026年8月19日(水) 10:00am～5:00pm	
会場	マザックアートプラザ 10F	オンライン会議システム Zoom
定員	42名	50名
※参加者が少人数の場合等、中止または延期することもございますので、ご了承ください。		
受講料	SQUET特別会員：34,100円	
※テキスト代 消費税等を含みます。	SQUET一般会員：37,400円	
	会 員 以 外：42,900円	

●カリキュラム

◎筆記具をお持ちください。 ◎録音、録画はご遠慮願います。

◎オンラインLIVEの際は、カメラをできる限りオンにご参加ください。

1. オリエンテーション

- (1) セミナーの目的とグランドルール (2) 自己紹介

2. アンガーマネジメントの基本

- (1) そもそも「アンガーマネジメント」とはなにか
(2) なぜ今、アンガーマネジメントが重要なのか

ディスカッション

- (3) 怒りのメカニズムを知る

3. 怒りの感情を理解する

- (1) 自分の感情を知る
(2) 怒りのメリット・デメリット **グループワーク**
(3) 4つの怒りの種類

4. 自分のアンガーポイントを知る

- (1) 怒りのタイプ別診断～あなたはどのタイプ？ **ワーク**

- (2) 「心の癖」が言葉に出る
(3) 怒りの性質とタイプ

5. アンガーマネジメント実践

- (1) 怒りをコントロールするためのステップ
(2) 3つのアプローチ
～衝動・思考・行動のコントロール
(3) 効果的な叱り方 **グループワーク**

6. まとめ

相手に100点を求めない！

本セミナー受講のゴール

- ・怒りのメカニズムを理解し、「怒り」を選ばない自分に近づいていく
- ・怒る以外の選択肢を持てるようになる
- ・怒りのタイプ別診断で自分の傾向を知ること、改善しやすくなる

※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。

お申込み方法

STEP1

MUFGビジネスセミナーの
Webサイトにアクセス

MUFGビジネスセミナー 検索

STEP2

受講を希望するセミナーの
申込フォームへ入力

STEP3

入力内容の確認と送信

STEP4

会場 受講証またはお名刺等を
受付にてご提示ください。
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…ご請求書に記載の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。
②SQUET-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

【来場形式の場合】セミナー開催前営業日(土/日/祝日を除く)17:00まで
【オンラインLIVEの場合】セミナー開催前4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。

*仮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
〒461-8516 名古屋市東区葵1-19-30 マザックアートプラザ TEL (052) 307-1105 e-mail:seminar-n@murc.jp