

# アンガーマネジメントとコミュニケーション

## マザーズ倶楽部とは

お仕事探しをする方の情報交換の場所です。  
 普段なかなか話せないお仕事探しや子育ての悩み・  
 不安を他の子育て中の方と共有しましょう。  
 マザーズコーナー就職支援ナビゲーターによる  
 「アンガーマネジメントとコミュニケーション」セミナー  
 も同時開催いたします。

## セミナー

日常のストレスや怒りを知り、効果的なコミュニケーションスキルを身に着けることを目指します。  
 ストレスの原因や怒りの表現方法、コミュニケーションのポイントなどを学びながら、自己管理とコミュニケーション能力を高め、より充実した生活を送るためのスキルを一緒に身につけましょう！

開催日

4/24(水)

10:30～11:30

ZOOM使用

定員5名  
(予約制)

### オンラインセミナーについて

- ※ このセミナーはスマートフォン・PC等を使用してオンラインで行います。  
カメラ・マイクをオンにし、他の参加者と画面・会話を共有します。
- ※ マザーズコーナーにて申込みを受け付けた際、当日使用する資料やID・パスワードを配付します。
- ※ セミナーへの参加は、雇用保険失業認定時に求職活動実績1回としてカウントされます。

### 《本人控え》

受付番号  
【職員記入欄】

お申し込み・お問い合わせ

ハローワーカー宮 マザーズコーナー  
 TEL:0586-45-2048(部門コード 44 #)

4/24 マザーズ倶楽部セミナー【アンガーマネジメントとコミュニケーション】参加申込書

氏名	TEL	求職番号	受付番号