

定員20名

対象：45歳未満の方 大学・短大等学生

# アンガーマネジメントで 就活のイライラと上手に付き合おう！

こんな事は  
ありませんか？

- ✓ どうしようもなくイライラしてしまう！
- ✓ 周りの人に当たってしまったことがある
- ✓ 怒りをぶつけられた



## 内 容

- 怒りとは
- コントロール法
- 柔軟さを持ち視野を広げる
- 自信・モチベーションを持ち続けるコツ
- 人から当たられてしまった時
- 質疑応答

持ち物：筆記用具 服装自由



「怒り」の  
コントロールスキルを  
学ぶことで、  
気持ちが楽に！



### 【講師】

こはる心理カウンセリング室  
臨床心理士・公認心理士

山内 恵理子 氏

【開催日時】 令和6年7月22日(月)

14:00～16:00 (開場13:30)

【開催場所】 名古屋中ハローワーク3階  
マザーズハローワーク内セミナールーム

(名古屋市中区錦2丁目14-25 ヤマイチビル)

## お申込み・お問合せ先

### あいち若者職業支援センター

上記の二次元コードまたはURLからお申し込みができます。

☎052-232-2351にお電話いただくか、直接窓口でもお申し込みいただけます。

電話受付時間：8：30～17：15（月曜日～金曜日・祝日を除く）

名古屋市中区錦2丁目14-25 ヤマイチビル9階 ヤング・ジョブ・あいち内

## 【申込はコチラ】→

申込URL

[https://www.shinsei.e-aichi.jp/pref-aichi-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=99588](https://www.shinsei.e-aichi.jp/pref-aichi-u/offer/offerList_detail?tempSeq=99588)



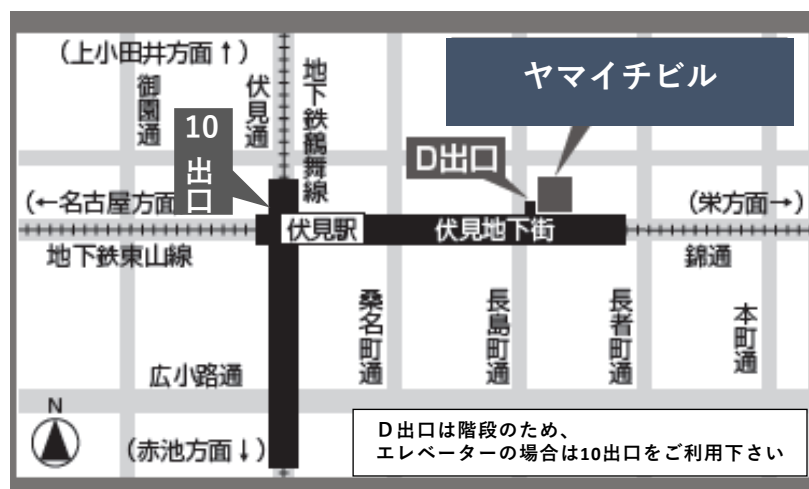
## セミナー参加にあたってのご案内

※感染症予防対策として、会場の入り口に手指消毒薬を設置しますのでご活用ください。

※当日、発熱症状がある方・体調不良の方は参加をご遠慮ください。

### <セミナー会場>

名古屋市中区錦2丁目14-25 ヤマイチビル



## ヤング・ジョブ・あいち あいち若者職業支援センター

就職に関する不安や悩みを専門家と一緒に考え、解決していきます。

※ご家族からの相談も受け付けています。

対象者：適性・適職探し、キャリアの棚卸をしたい45歳未満の方

業務内容：専門家（キャリアコンサルタント、公認心理師）による就職相談※、  
家族相談※、ジョブカードの作成支援、就職関連セミナー、  
企業見学会の実施等



※対面相談のほか、キャリアコンサルタントによるオンライン個別相談も  
行っています。



☎052-232-2351

8:30~17:15 (月曜日~金曜日・祝日を除く)

名古屋市中区錦2丁目14-25 ヤマイチビル9階

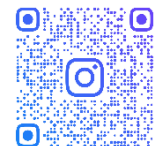
ヤング・ジョブ・あいち内



ホームページ



X(ツイッター)



インスタグラム