

07
2026

アンガーコントロールセミナー

イライラして、つい何か(誰か)に当たってしまうこと、ないですか?
怒りをコントロールしてよりよいコミュニケーションを目指しましょう。



イライラ知らずで
毎日元気に!

無料!
託見付き!

※6ヶ月以上未就学児に限る

開催日時	令和8年7月16日(木) 10:00~12:00		
会場	あいちマザーズハローワーク セミナールーム		
定員	30名	託見	15名 (6ヶ月以上の未就学児に限る)
対象者	早期の就職をめざしているあいちマザーズハローワークをご利用の方		
持ち物	筆記用具		

申込方法 令和8年6月1日(月) 8:30 ~ 6月5日(金) 17:15
①webによる受付 ②マザーズハローワーク窓口にて申込可能です。
申込期間終了日の翌開庁日以降に抽選を行い、順次求職者マイページにてご連絡いたします。

※電話・FAXでの申込みはできません。
※より多くの方に参加いただくため、同一セミナーの年度内での2回目受講はお断りしております。
※申し込み期間内に定員に達しなかった場合は、定員に達するまで窓口にて受付を続けます。

申込ページ



マザーズ最新情報
こちらからチェック!



ホームページ



AICHIMOTHER23428
インスタグラム



LINE

※商標・登録商標については、愛知労働局ホームページの「啓蒙」についてをご覧ください。

あいちマザーズハローワーク

〒460-8640 名古屋市中区錦2-14-25 ヤマイチビル3階



雇用保険受給者の方が受講された場合、求職活動実績となります

※当コースは愛知労働局が特定非営利活動法人人材育成支援ネットに委託し開催します

セミナー内容のご案内

10:00

↳

10:50

<セミナーの目的、スケジュール等説明>

アンガーマネジメント診断

1. 「コアビリーフ」が怒りを生む
2. 怒りが生まれる3ステップ

11:00

↳

11:50

3. アンガーマネジメントの実践

- (1) 怒りに対処するテクニック 対処法
 - カウントバック
 - スケールテクニック
 - 深呼吸
- (2) 怒りに対処するテクニック 分析
 - アンガーログ
 - 自分のコアビリーフを書き出してみる
- (3) 習慣を変える(ブレイクパターン)
 - 怒りを正確に表現する
 - 怒りを成長のエネルギーに変える

<質疑応答、アンケート記入>

