

オンライン
はじめの一歩！

アンガーマネジメント セミナー

11/26(火)

13:30~14:45

事前予約制



アンガーマネジメントとは…

怒りをコントロールするスキルのことをいいます。

このセミナーで「怒りとは何か」「どうしてイライラするのか」のメカニズムから怒りと上手に向き合い、職場や家庭での感情をコントロールし円滑にコミュニケーションをとれるよう考えてみませんか？

オンラインセミナーでは、見て聞いて学ぶことがメインとなるので、対面でのグループワークが苦手な方でも安心して受講することができます。

録音録画、スクリーンショットは禁止です。

カメラオフ、スピーカーオフ、表示指名はニックネームで入室してください。

雇用保険受給者は
求職活動の
実績となります。



受講前にこちらから
オンラインセミナー利用規約を
ご確認ください。



【お問い合わせ・お申込み】

ハローワーク太田

職業相談窓口 ☎0276-46-8609 (42#)