

オンライン ZOOM  
はじめの一步!

# アンガーマネジメント セミナー

1/8(木)

13:30~14:45

事前予約 定員15名

## 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。

★申込1名に対し、複数名でスマホやパソコンでの受講はご遠慮ください。

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、表示氏名は名字ひらがなで入室してください。

庁内でセミナーを実施しているため構内放送が入ります。ご了承ください。

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 (41#)