

子育て中の方の ＊就職支援セミナー＊

～ ストレス軽減！

アンガーマネジメントを学ぼう♪～

「イライラを溜め込んでしまう」、「つい人に当たってしまう」など、家庭や職場で怒りの感情コントロールの難しさを感じていませんか？
この講座で、怒りの背景にある自分の「考え方のクセ」に気づき、感情コントロールや伝え方などを一緒に学んでみませんか？

講師 加古川市男女共同参画推進専門員 キャリアコンサルタント 谷川 尚子さん

定員 20名（予約制・先着順）

持ち物 筆記用具

日時 令和6年11月28日（木）
10時30分～11時30分

場所 ハローワーク加古川
西館2階大会議室



◎お問い合わせ・お申し込みは
ハローワーク加古川
職業相談部門 マザースコーナー
TEL 079-421-8624

満車の際は近隣の有料駐車場をご利用ください
(駐車券のサービスなどはありません)
ご来所には公共交通機関をご利用ください

当日は西館2階大会議室へ
直接お越しください

雇用保険の求職活動に該当します
雇用保険受給資格者証を忘れずにお持ちください

✂キリトリ✂

参加申し込み書 (記入してお持ちください)

氏名	
求職番号	
連絡先	