

ミドル世代(概ね35~59歳の方)

# アンガーマネジメント講座

締切：12/11(木)

アンガーマネジメントって何?  
6秒ルールって知っていますか?  
どんな時に使えるの?



怒りの感情を理解し、  
コントロールできれば、人生のいろんな場面で好循環が生まれます。  
怒りに振り回されない  
人生を送りましょう。

2025.12.12 金 14:00▶15:30

- 場所：ハローワーク高松 3F小会議室
- 対象：ミドル世代の方で正社員就職を希望される方
- 定員：8名 定員になり次第締め切ります。お早めにお申し込みください。

※このセミナーは、雇用保険受給の求職活動として扱われます。

※発熱等の風邪症状が見られる方は参加をお控え下さい。

お問い合わせ：ハローワーク高松 ミドル世代窓口担当：越智・佐伯

フリガナ		電話番号	
氏名		生年月日	昭和 年 月 日 歳
		求職番号	