

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：1/15 (木)

アンガーマネジメントって何？
6秒ルールって知ってますか？
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。

2026. 1. 16 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 平成	年	月	日	歳
		求職番号					