

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：3/12(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。

2026. 3. 13 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れます。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

フリガナ	電話番号
氏名	生年月日 昭和 年 月 日 歳
	求職番号