

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：6/11 (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. 6. 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：矢野・越智

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	