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：１１／１２（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. 11. 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<br>平成　　年　　月　　日　　歳 |
| | | 求職番号 | |