

アンガーマネジメントセミナー

8月8日(木) 14:00~15:30

オンライン開催



描こう、自分らしいキャリア！
ジョブカード活用！



参加費無料

今回のセミナーでは、怒りやイライラしてしまう感情をコントロールする技法「アンガーマネジメント」について学びます。
自身の怒りやイライラ、そのプロセスを理解し、コントロールする手法を学んでいきましょう。

〈こんな方におすすめです〉

- 自分や他人の、イライラしている原因を知りたい
- 怒りが湧いてきたときの対処法を知っておきたい

開催概要

開催日: 8月8日(木) 14:00~15:30 (90分)

対象者: 概ね35歳~56歳の就職氷河期世代の方

※大阪労働局より就職氷河期世代の方向けのご案内がございます。

※上記に当てはまらない方も申込・受講可能です。

雇用保険受給中の方は、求職活動実績になります。

(大阪府外の方は、事前にお住いの管轄ハローワークまでご相談ください。)

会場: オンライン (Zoom) ☆カメラがなくても参加可能です。顔やお名前が

定員: 500名

他の方に表示されることはありません。

参加費: 無料 ※通信費は受講者さまの自己負担となります。

共催: 大阪労働局

セミナー内容

- 怒りの感情に任せて行動をしていくと、いつか大きな問題に発展する危険性があります。怒りと上手く付き合うコントロール法を学ぶことで、適切な対処法を理解し、冷静にリスク回避ができるようになります。
- ジョブカードの活用方法をお伝えします。価値観や強みの整理をすることで、就職活動や就業後に活かせるほか、今回学ぶプラス思考の継続にもご活用いただけます。

お問合せ

大阪キャリア形成・リスキリング支援センター

大阪市中央区本町2丁目6-8 センバセントラルビル8F

☎ 06-6282-7667

✉ carigaku_osaka@pasona.co.jp HP: <https://carigaku.mhlw.go.jp/>

オンラインセミナーお申し込み方法

事業ホームページの申込先

<https://carigaku.mhlw.go.jp/eventsch/79929/>
または右記、二次元バーコードより、お申込みください。

二次元バーコードはこちら



Step 1. 該当の区分にチェックを入れてお進みください。

必須 申込区分

企業・団体 個人 学校関係者

Step 2. お名前・メールアドレス・お電話番号等の情報を入力ください。

個人情報の取り扱いについてお読みいただき、同意欄にチェックの上確認画面へお進みください。
内容にお間違いがないか再度ご確認ください、送信をお願いいたします。

お申し込み後から参加までの流れ

申込完了

完了後に、センターより申込完了の通知が届きます。
※迷惑メールフィルターを設定されている方は@pasona.co.jpの受信設定をお願いいたします。

～開催日1日前

センターよりメールにて、ZoomのURLを送付いたします。
当日まで大切に保管してください。

開催日

開始10分前より入室可能です。
入室をお願いいたします。

お問合せ

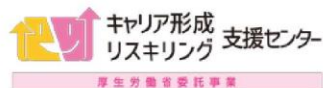
大阪キャリア形成・リスキリング支援センター

大阪市中央区本町2丁目6-8 センパセントラルビル 8F

☎ 06-6282-7667

✉ carigaku_osaka@pasona.co.jp

HP : <https://carigaku.mhlw.go.jp/>



次回予定

9月12日(木) 10:00~11:30 (8月中旬申込開始予定)

「戦国武将のタイプで学ぶ～ソーシャルコミュニケーションスタイル」

詳細は上記HPでご確認ください