

『怒りタイプ』の診断テストから、就活や職場でのイライラを減らすコツを知ろう！

# 『アンガーマネジメント』



～怒りのコントロール～

日時

令和7年1月28日(火)

14:00～15:30 (受付13:45～)

場所

ハローワーク大阪東 3階会議室

定員

25名(先着順、事前予約制)

対象

正社員を目指す 35～56歳 までの  
就職氷河期世代の方

ストレスを  
軽減したいな



## セミナー内容

- ・アンガーマネジメントとは
- ・心理学における「怒り」のメカニズムとは
- ・自分の『怒りのタイプ』を知る 等



講師 前川 典子 氏  
研修トレーナー・大学講師  
2級キャリアコンサルティング技能士

人間関係を  
円滑にしたいな

35歳からのキャリアアップコーナーは、  
正社員を目指す35～56歳までの方を応援しています。

※セミナー終了後、当コーナーで就職に向けた職業相談がセットになったセミナーです。  
※セミナー当日、大阪市しごと情報ひろばの登録をお願いします。



【申込・問い合わせ先】 ハローワーク大阪東  
35歳からのキャリアアップコーナー(24番窓口)  
06-6942-4771 (部門コード44#)  
月～金 8:30～17:15 (土・日・休祝日・年末年始休み)  
〒540-0011 大阪府中央区農人橋2-1-36 ピップビル2F

ハローワーク  
大阪東HP

