

『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

ハローワーク河内長野 2階大会議室

定員

15名(先着順、事前予約制)

対象

正社員を目指す概ね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



ハローワーク大阪東からの
配信をサテライト会場
(各ハローワーク)の
モニターで視聴します



人間関係を
円滑にしたいな

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

「アンガーマネジメント」～怒りのコントロール～ 受講申込書

日時：令和7年1月28日(火) 14:00～15:30

フリガナ
氏名 年齢 求職番号

雇用保険の受給 あり (待期間中・給付制限期間中を含む) ・ なし

お問い合わせ
し
込
み
せ

ハローワーク河内長野 職業相談部門
TEL 0721-53-3081 (部門コード41#)
8:30～17:15
(土・日・休祝日・年末年始休み)
〒586-0025 河内長野市昭栄町7-2

当日のオンライン通信状況により開催が中止
となる場合があります。あらかじめご了承ください。