

怒りのコントロール術を学ぼう

アンガーマネジメント

怒りをコントロールするスキル「アンガーマネジメント」は、人間関係の改善や仕事のパフォーマンス向上に役立ちます。怒りをただ悪いものと捉えず、場面に応じて適切にコントロールすることで、周囲の人と円滑なコミュニケーションを取ることが可能になります。職場においてはパワーハラスメント防止にもつながります。

ハローワーク枚方からの配信を
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

☆講師：大阪キャリア形成・リスキング支援センター講師

+ 描こう、自分らしいキャリア！
ジョブカード活用！



3月11日 水

会場：ハローワーク河内長野
2F 大会議室

定員：20名（事前予約制）

対象：概ね35～59歳の中高年世代の方

14:00～15:30

【主催】大阪キャリア形成・リスキング支援センター 【共催】大阪労働局・ハローワーク枚方
厚生労働省 令和7年度キャリア形成・リスキング推進事業

(本事業は株式会社パソナが厚生労働省より受託・運営しています)



お問い合わせ・お申込みはこちらから

受講申込書

怒りのコントロール術を学ぼう～アンガーマネジメント

日時：令和8年3月11日（水）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
お
問
い
し
合
わ
み
せ

ハローワーク河内長野 職業相談部門
☎ 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。