

ジョブカード活用

自己理解セミナー

令和8年度 キャリア形成・リスキリング推進事業

現地+別会場の
ハイブリット型

怒りのメカニズムと対処法を学ぶ セルフコントロール

本セミナーでは「場面に応じて怒りを適切にコントロールすること」について学びます。
周囲の人と円滑なコミュニケーションをとることが可能になり、

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。

★描こう、自分らしいキャリア！ジョブカードの活用方法についてもお伝えします。

日時：**令和8年8月3日（月）**
14:00～15:30（受付 13:40～）

場所：ハローワーク阿倍野（ルシアス庁舎）
10階 セミナールーム

定員：10名（先着順・事前予約制）

（ハローワーク阿倍野はサテライト会場となります）

ハローワーク
プラザ難波から
サテライト会場へ
WEB配信！

持物：本チラシ・筆記用具

講師：大阪キャリア形成・リスキリング支援センター講師

★お申込は、ご来所又はお電話で当コーナーまで★

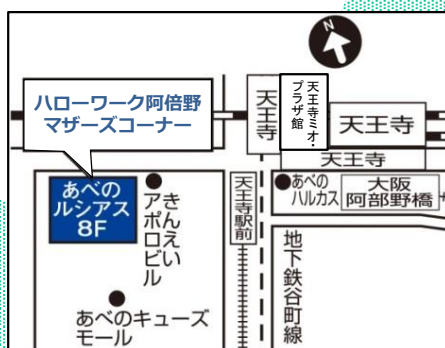
※ 受講にはハローワーク阿倍野 マザーズコーナーの利用登録が必要です。当日可。

※ 託児はありませんが、お子様連れも歓迎です。

※ 受講申込み後のキャンセルは、必ずご連絡ください。

ハローワーク阿倍野（ルシアス庁舎）
マザーズコーナー

大阪市阿倍野区阿倍野筋1-5-1
あべのルシアスビル8階（オフィス棟）
ご利用時間 10:00～18:30
（土・日・休祝日・年末年始休み）
電話 06-6631-1675



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare