

イライラや怒りの感情をコントロールするテクニック！

アンガーマネジメント セミナー



怒りの感情に任せて行動や発言をしていると、いつか大きな問題に発展する危険性があります。
アンガーマネジメントを知ることで、イライラや怒りの感情をプロセスで理解し、その適切な対処法や怒りを意識したコントロール法を学びます。

令和 6年

8/23 **金**

14:00~15:30

対象者

概ね

35歳以上~

56歳以下の方

定員

50名

(予約制・先着順)

会場

3階大会議室



【主催】 ハローワーク阿倍野

【共催】 大阪キャリア形成・リスキング支援センター

【問い合わせ先】

ハローワーク阿倍野

06-4399-6007 (部門コード41#)

月~金 8:30~17:15

〒545-0004 大阪市阿倍野区文の里1-4-2

