

登録なしで
OK!

オンラインセミナー／無料／ネット受付
(ZOOM配信)

イライラの感情 上手にコントロールしよう

～お家やお仕事でのちょっとしたイライラを解消!～

当セミナーは雇用保険の活動実績になります。



令和6年 **3/13** (水) 定員200名 (先着順)

14:00～14:40 (13:50から入室できます。)

対象者：仕事と家庭の両立を目指す方

お仕事や家庭生活で、予定通り・思い通りに進まず、
イライラしたり、モヤモヤが残ったり…
ストレスを溜めず上手に付き合う方法を考えてみましょう。

当セミナーは、個人の様々な事情から生まれる「怒りの感情」に対処するものではなく、日常生活で感じる身近な「イライラ」へ対する気持ちの切り替えや感情の持ち方、対処法を学ぶものです。

<受付フォーム>



お申込みは左側の二次元バーコードから！
セミナーは受動型のZOOM配信となりますので、
どなたでもお気軽にご参加ください！
(お申し込みにはメールアドレスが必要になります)

- ※スマートフォン・タブレットからZOOMを使用する場合は、アプリをインストールし、セミナー当日はアプリから参加してください。
- ※録画・録音はご遠慮ください。
- ※インターネット環境は参加者様ご自身でご準備ください。
- ※通信機器・通信費等は参加者様のご負担となります。
- ※接続方法や通信機器等に関する質問は、お答えできかねますのでご了承ください。



大阪マザーズハローワーク
ハローワークプラザ難波 女性活躍応援コーナー

〒542-0076 大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル4階
各線難波(なんば)駅 24号出口

<https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-mother/>
月～金 10:00～18:30
(大阪マザーズハローワークは土曜日は閉庁しております。)

