

就活 Skill Up  
プログラム

～あなたの“働く”をサポートします～

イライラの感情を上手にコントロールしよう！

# アンガーマネジメント

## セミナー

令和7年 3月14日(金)

13:30～15:00

定員 10名 ※一時保育あり(要予約)

場所 クレオ大阪西 (大阪市立男女共同参画センター西部館)

### 2階研修室

大阪市此花区西九条6-1-20

アクセス 阪神なんば線・JR大阪環状線  
西九条駅徒歩5分



要予約  
参加無料

※当日の会場は、**クレオ大阪西**となります。ご注意ください。

開催日当日の連絡先  
しごと情報ひろば(クレオ大阪西・マザーズ)  
TEL 06-6467-5145



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…  
ストレスを溜めずに上手に付き合う方法を  
考えてみましょう。

当セミナーは雇用保険受給における活動実績となります。

申込み ハローワークプラザ難波の受付またはお電話にてお申込みください。

TEL 06-6214-9200 ※受付時間 月～金 10:00～18:30  
第1・第3土 10:00～17:00

## 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

交通アクセス Osaka Metroなんば駅、近鉄・阪神線大阪難波駅2号出口直結の  
御堂筋グランドビル4階

TEL: 06-6214-9200

【ホームページ】(右の2次元バーコードからご覧ください)

<https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-hellowork/kanren/namba>

【ご利用時間】 月～金 10:00～18:30

第1・第3土 10:00～17:00

【土・日・休祝日・年末年始(休み)】

ハローワーク  
プラザ難波




ハローワークプラザ難波



1月 ※受講受付開始 12月2日(月) から

セミナープログラム


No	月日	時間	タイトル	申込・問合せ先
1	1/ 16 (木)	開始 10:30 終了 12:00	<b>まず扶養の範囲を理解しよう!</b> マザーズ就活準備セミナー  就職活動を始める前に、知っておきたい「扶養の範囲」と「求人票で注目したいポイント」を伝授!最新の制度改正を踏まえて説明いたします。	<b>ハローワーク梅田</b> (窓口) 職業相談第1部門 マザーズコーナー (電話) 06-6344-8609 【部門コード41#】 ※受付時間 平日8:30~17:15 土日祝、年末年始休み
2	1/ 31 (金)	開始 10:30 終了 12:00	<b>印象アップで「引き寄せ力」を身に着けよう!</b> ビジネスマナーセミナー  マナーは信頼を得るために大事なスキル。年の始まりに、好印象を与えるマナーを身につけ、仕事や新たな可能性を「引き寄せる」1年にしませんか?	<b>OSAKAしごとフィールド</b> (窓口) エル・おおさか本館2階 (電話) 06-4794-9198 ※受付時間 平日9:30~20:00 土曜9:30~16:00 日祝、年末年始休み 

OSAKAしごとフィールドのホームページからも受講申込ができます

2月 ※受講受付開始 1月9日(木) から

No	月日	時間	タイトル	申込・問合せ先
3	2/ 7 (金)	開始 13:30 終了 15:00	<b>“自分のテキセイ”を知って活かそう!</b> 職業適性検査セミナー  「自分の性格ってどんな性格?」「大事にしたい自分の価値観って?」「どんな仕事に対して興味や関心がある?」ご自身のテキセイ知ってみませんか?  検査結果については後日、ハローワークプラザ難波にて個別に説明を行います。	<b>ハローワークプラザ難波</b> (窓口) ハローワークプラザ難波 御堂筋グランドビル4階 (電話) 06-6214-9200 ※受付時間 平日10:00~18:30 第1/3土曜10:00~17:00 日祝、第1・3以外の土曜 及び年末年始休み
4	2/ 14 (金)	開始 13:30 終了 15:00	<b>心理学からキャリアを 考えてみよう!</b> コミュニケーション スキルアップセミナー  「コミュニケーションでもう悩まない!!」心理学の考え方を取り入れながら、コミュニケーションスキルについて一緒に学びませんか?	<b>ハローワークプラザ難波</b> (窓口) ハローワークプラザ難波 御堂筋グランドビル4階 (電話) 06-6214-9200 ※受付時間 平日10:00~18:30 第1/3土曜10:00~17:00 日祝、第1・3以外の土曜 及び年末年始休み

3月 ※受講受付開始 2月6日(木) から

No	月日	時間	タイトル	申込・問合せ先
5	3/ 14 (金)	開始 13:30 終了 15:00	<b>イライラの感情を上手に コントロールしよう!</b> アンガーマネジメントセミナー  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…ストレスを溜めずに上手に付き合う方法を考えてみましょう。	<b>ハローワークプラザ難波</b> (窓口) ハローワークプラザ難波 御堂筋グランドビル4階 (電話) 06-6214-9200 ※受付時間 平日10:00~18:30 第1/3土曜10:00~17:00 日祝、第1・3以外の土曜 及び年末年始休み
6	3/ 21 (金)	開始 10:30 終了 12:00	<b>私らしく働くために 自分時間を作り出そう!</b> “Me-Time”のを見つけ方セミナー  家事育児などで忙しい毎日をご過ごすあなたに、私らしく働くために“Me-Time”(自分時間)のを見つけ方のコツをワークを通じてお伝えします。	<b>OSAKAしごとフィールド</b> (窓口) エル・おおさか本館2階 (電話) 06-4794-9198 ※受付時間 平日9:30~20:00 土曜9:30~16:00 日祝、年末年始休み 

※開催場所(会場)はすべてクレオ大阪西・2階研修室(表面参照)

OSAKAしごとフィールドのホームページからも受講申込ができます