

すぐに使える
就活講座

スペシャルプレゼント!

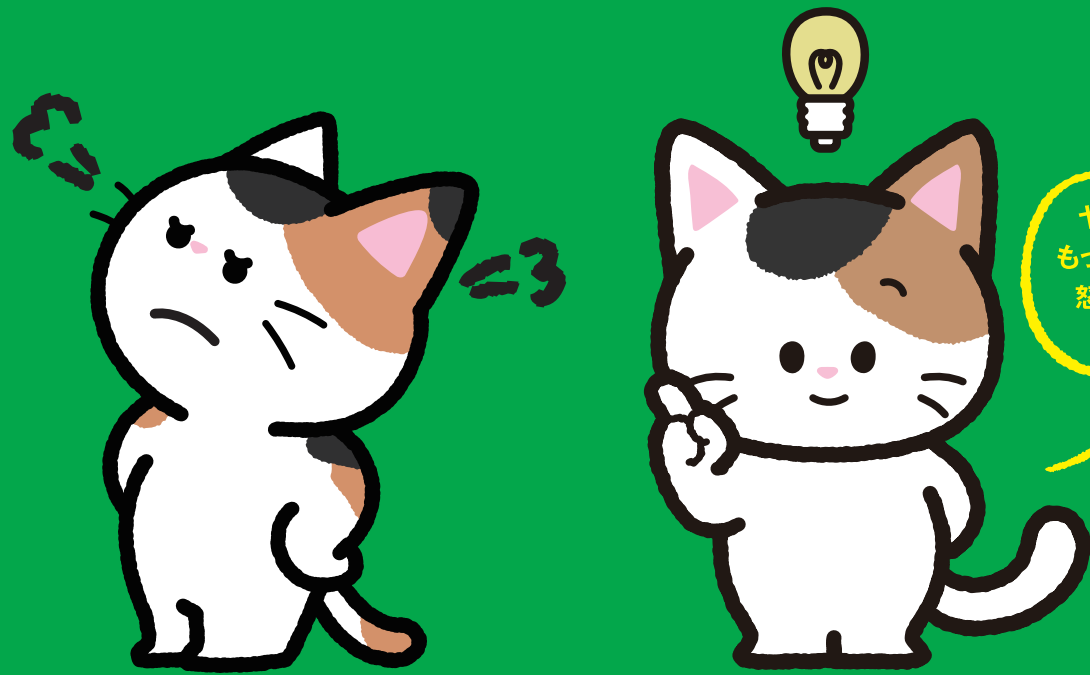
東京都

東京しごとセンター
ヤングコーナー

アンガーマネジメント 入門講座

もうムダに怒らない!
“感情”と上手につきあう方法

July 2023
7/11 火
13:30~15:30
受付13:00~13:30



怒りで就活のやる気をなくしたり、ヤケを起こしたりするのは、もったいない! どんな時でも怒りをコントロールできる方法をお伝えします。

- 😊【ワーク】最近、怒ったことを覚えていますか?
- 😊【セルフチェック】わたしの怒りの特徴
- 😊 私たちを怒らせるものの正体
- 😊 今すぐできる怒りの3つのコントロール

日本アンガーマネジメント協会認定
アンガーマネジメントファシリテーター
中小企業診断士
小林 久人 氏



受付開始: 6月20日(火)~

会場: **パール飯田橋ビル 2階**

(サンマルクカフェ隣) 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋4-5-11

- 定員 **30名** 服装自由 参加無料
- 対象 34歳以下の方(学生可)
- 持ち物 筆記用具、しごとセンターカード ★初めての方は、当日会場にて登録を受け付けます。

●アクセス
JR飯田橋駅より徒歩3分



Web申込みは
**24時間
受付**

■お申込み・お問合せ
東京しごとセンター3階ヤングコーナー
☎ **03-5211-6351**
[受付時間] 月~金曜日 9:00~20:00 / 土曜日 9:00~17:00



※日曜・祝日および年末年始(12/29~1/3)はお休みです。
※キャンセルの場合は、前日までにお電話をお願いします。
※災害等やむを得ない事情によって、中止や延期になることがあります。
なお、中止・延期の際は、東京しごとセンターホームページ等でお知らせします。