



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

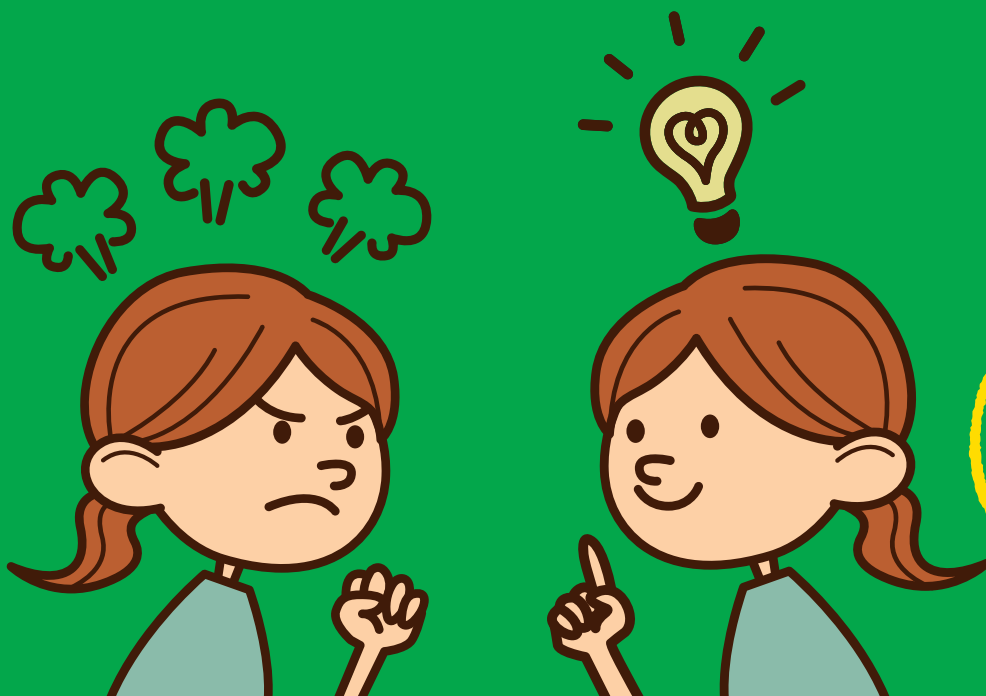
もうムダに怒らない!
“感情”と上手につきあう方法

December 2023

12/16 土

13:30~15:30

受付 13:15~13:30



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

講師

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: 11月24日(金)~

会場: 東京しごとセンター3階セミナー教室

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-10-3

定員 20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

■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

Web申込みは
24時間
受付



※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。

