

参加費
無料

ジョブ・カード作成支援セミナー なりたい自分になるための アンガーコントロール術

10月26日(木)開催

オンラインセミナー

つい感情的になってしまう、イライラしている人に引っ張られてしまう、そんなお悩みはありませんか？
怒りの感情との上手な付き合い方を知り、「なりたい自分」になるための一歩を踏み出しましょう。

セミナー内容

職場でも家庭でも「冷静でいなければ…」と思いつつ、ついカッとして、怒りの感情をぶつけてしまい後悔してしまふ。また、周りにイライラしている人が多い、職場がピリピリしている。そういったことでお困りではありませんか？

2020年6月に「パワハラ防止法」が施行され、怒りをコントロールする技術は非常に注目を集めています。アンガーコントロールを知るとは、職場はもちろんお客様からのクレーム、家族、友人との関係にも有効です。「なぜ感情をぶつけてしまうのか」、「どのような自分になりたいのか」を一緒に考えましょう！



講師：戸谷 恵理（とや えり）氏

- ・国家資格1級キャリアコンサルティング技能士
- ・メンタルヘルスマネジメントII種

大手人材派遣会社に入社後、営業コーディネーターとして6,000人のキャリア相談にのる。成績優秀賞を獲得し、新規支店立ち上げメンバーにも抜擢されたが、その功績の反面、感情的な発言も多く、会社や家庭でも衝突を繰り返し自己嫌悪に陥っていた。自身の大病がきっかけでコミュニケーションの重要性に気が付き、アンガーコントロールを6年間学んだことで、会社、家庭、友人との人間関係で、全て円滑なコミュニケーションが取れるようになる。その後キャリア心理学を学んだのち、国家資格を取得。コミュニケーションやキャリア形成の指導を行い、現在はアンガーコントロール、アサーティブコミュニケーション、人間関係を良好にする会話力に関して、多くの方をサポートしながら、ストレスのない快適な人生を送る支援を行っている。

開催概要

- 日時： 10月26日（木） 13:30～14:30 ※セミナー開始5分前までにご入室をお願いいたします。
 - 会場： オンライン（Zoomシステム使用）
 - 費用： 無料 ※通信費は受講者様の自己負担となります。
 - 締切： 10月26日（木） 9時
- キャリア形成・学び直し支援センターHP内「全国セミナー・イベント情報」からお申し込みができます。

お申込みは
こちらから



<https://carigaku.mhlw.go.jp/eventsch/57804/>

お問合せ

東京キャリア形成・学び直し支援センター

〒100-0004 東京都千代田区大手町2-7-1TOKIWAブリッジ5F

☎ 03-6225-2299

✉ carigaku_tokyo@pasona.co.jp

HP : <https://carigaku.mhlw.go.jp/>

キャリア形成
学び直し支援センター
厚生労働省委託事業

