

## 描こう！自分らしいキャリア ジョブカード活用

# イライラや怒りの感情をコントロールしよう！

# アンガーマネジメントセミナー

3月19日(火) 14:00~15:30

参加費無料

オンライン開催

※雇用保険受給中の方は、求職活動実績になります。  
(詳細は、事前に管轄ハローワークまでご相談ください。)

今回のセミナーでは、怒りやイライラしてしまう感情をコントロールする技法「アンガーマネジメント」について学びます。自身の怒りやイライラ、そのプロセスを理解し、コントロールする手法を学んでいきましょう。

〈こんな方におすすめです〉

- ✓ 自分や他人の、イライラしている原因を知りたい
- ✓ 怒りが湧いてきたときの対処法を知っておきたい



## 開催概要

開催日：3月19日(火) 14:00~15:30 (90分)

対象者：どなたでもご参加いただけます。  
雇用保険受給中の方は、求職活動実績になります。(詳細は、管轄ハローワークまでご相談ください。)

会場：オンライン (Zoom)

定員：100名

参加費：無料 ※通信費は受講者さまの自己負担となります。

共催：ハローワーク梅田

## セミナー内容

- 怒りの感情に任せて行動をしていくと、いつか大きな問題に発展する危険性があります。怒りと上手く付き合うコントロール法を学ぶことで、適切な対処法を理解し、冷静にリスク回避ができるようになります。
- ジョブカードの活用方法をお伝えします。価値観や強みの整理をすることで就職活動や就業後に活かせるほか、今回学ぶプラス思考の継続にもご活用いただけます。

## お問合せ

### 大阪キャリア形成・学び直し支援センター

〒大阪市中央区本町2丁目6-8 センバセントラルビル 8F

☎ 06-6282-7667

✉ carigaku\_osaka@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



# オンラインセミナーお申し込み方法

## 事業ホームページの申込先

<https://carigaku.mhlw.go.jp/eventsch/71082/>  
または右記、二次元バーコードより、お申込みください。

二次元バーコードはこちら



## Step 1.該当の区分にチェックを入れてお進みください。

**必須** 申込区分

企業・団体  個人  学校関係者

## Step 2.お名前・メールアドレス・お電話番号等の情報を入力ください。

個人情報の取り扱いについてお読みいただき、同意欄にチェックの上確認画面へお進みください。  
内容にお間違いがないか再度ご確認ください、送信をお願いいたします。

## お申し込み後から参加までの流れ

### 申込完了

完了後に、センターより申込完了の通知が届きます。  
※迷惑メールフィルターを設定されている方は@pasona.co.jpの受信設定をお願いいたします。

### ～開催日1日前

センターよりメールにて、ZoomのURLを送付いたします。  
当日まで大切に保管してください。

### 開催日

開始10分前より入室可能です。  
入室をお願いいたします。

## お問合せ

### 大阪キャリア形成・学び直し支援センター

〒大阪市中央区本町2丁目6-8 センバセントラルビル 8F

☎ 06-6282-7667

✉ carigaku\_osaka@pasona.co.jp

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

