

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

参加費
無料

3月19日(水)

オンラインセミナー

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。

※雇用保険受給中の方は、求職活動実績になります。
(証明方法については事前にお住まいの地域の管轄ハローワークまでご相談ください。)



〈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

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、ジョブ・カードを用いてキャリアプランを考えてみましょう。

開催概要

- 日時：3月19日(水) 14:00~15:30 (90分)
- 対象者：誰でも参加可能
- 会場：オンライン (Zoom) ☆カメラが無くても参加可能です。顔やお名前が他の方に表示されることはありません。
- 定員：500名
- 費用：無料 ※通信費は受講者さまの自己負担となります。
- 申込：キャリア形成・リスキング支援センターHPからお申込みできます。
URL : <https://carigaku.mhlw.go.jp/eventsch/118024/>
申込完了後に、センターより申込完了の通知が届きます。ZOOMのURLはセミナー前日までに順次お送りします。
- 共催：ハローワーク梅田

お申込みは
こちらから↓



お問合せ

大阪キャリア形成・リスキング支援センター

〒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
リスキング 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

- キャリア形成・リスキリング推進事業ホームページのオンラインセミナー申込ページにアクセスしてください。
以下URLを直接入力するか、または二次元バーコードを読み取りください。

URL : <https://carigaku.mhlw.go.jp/eventsch/118024/>



- お申込みページにある、該当の区分にチェックを入れて入力を進めてください。

必須 申込区分

企業・団体 個人 学校関係者

- お名前・メールアドレス・お電話番号などを入力してください。

「個人情報の取り扱い」についてご覧いただき、同意欄にチェックの上、確認画面へお進みください。
記入内容にお間違いがないかを再度ご確認ください、送信をお願いします。

開催概要

● オンラインセミナーお申込み完了

大阪キャリア形成・リスキリング支援センターより、お申込み完了のメール通知が届きます。

※迷惑メールフィルターを設定されている方は「@pasona.co.jp」が受信できるように設定をお願いします。



● お申込み完了～開催日1日前まで

大阪キャリア形成・リスキリング支援センターより、メールでZoomのURLをお送りします。

オンラインセミナー当日まで、大切にメールを保管してください。



● オンラインセミナー開催日

3月19日(水)13:50（オンラインセミナー開始10分前）よりZoomへの入室が可能です。

入室し、オンラインセミナー開始までお待ちください。

お問合せ

大阪キャリア形成・リスキリング支援センター

〒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/>

