

ジョブ・カード活用 自己理解セミナー

怒りのメカニズムと対処法を学ぶ

セルフコントロール

令和 8 年 8 月 3 日 月

※会場は15分前から受付開始
ZOOM入室は10分前から開始

14:00～15:30



本セミナーでは「場面に応じて怒りを適切にコントロールすること」について学びます。周囲の人と円滑なコミュニケーションをとることが可能になり、人間関係の改善や仕事のパフォーマンス向上に役立ちます。

★描こう、自分らしいキャリア！ ジョブカードの活用方法についてもお伝えします。

定員

オンライン 500名
対面 24名（会場：ハローワークプラザ難波 セミナールーム）

対象

ハローワークプラザ難波・大阪マザーズハローワークで
就職活動をされる方

講師

大阪キャリア形成・リスキリング支援センター講師

お申し込みについて

オンライン
受講右記の二次元バーコードもしくはURLからお申し込みください。
URL : <https://jsite.mhlw.go.jp/form/pub/roudou27/nb080803>オンライン受講
申込みはこちらから

オンライン受講は、受動型のZOOM配信となります。
セミナーお申し込み後、ZOOM入室用IDとパスコードをご案内します。
※インターネット環境は参加者様ご自身でご準備ください。
※通信機器・通信費等は参加者様のご負担となります。
※録画・録音はご遠慮ください。

なんば施設
会場受講

ハローワークプラザ難波の窓口またはお電話でお申し込みください。

TEL : 06-6214-9200

※なんば施設（ハローワークプラザ難波・大阪マザーズハローワーク）のご利用が初めての方は、
セミナー終了後10分程度、なんば施設ご案内のお時間をいただきます。

ハローワークプラザ難波・大阪マザーズハローワーク

〒542-0076 大阪府中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル4階

10:00～18:30（月～金）／10:00～17:00（第1・第3土）

（上記以外の土・日・休祝日・年末年始休み／大阪マザーズハローワークは土曜日は閉庁）

【主催】ハローワークプラザ難波・大阪マザーズハローワーク 【共催】大阪キャリア形成・リスキリング支援センター

★各線難波（なんば）駅
24号出口直結です。