

ミドル・シニアの キャリアデザイン

無料
予約制

中高年齢層向け就活セミナー

アンガーマネジメント講座

～イライラと上手に向き合う方法～



2025

11/21

金

<定員> 8名 <持ち物> 筆記用具

14:00-16:00

会場 大河原中央公民館 2 階研修室

<セミナー内容>

- 簡単な参加者自己紹介&グループワーク
- 怒りと上手に付き合う方法
- ハラスメントとアンガーマネジメントの必要性
- 職場での怒り対処法

ミドル・シニアの方以外も参加可能です

時代はまさに「ハラスメント時代」

人には喜怒哀楽をはじめ、さまざまな感情が存在します。

職場や家庭で、「イライラ感情」が制御できず悩む。

そんな感情をコントロールするのが

「アンガーマネジメント」という手法です。



★みやサポでの就職相談、講座等参加された方には就職活動証明書を発行します。
ご利用の際には登録が必要となります。詳しくはお問い合わせください。

お問合せ
お申込先

【利用時間】
平日/第2・4土曜
9:30～17:30

みやぎ地域活性化雇用創造プロジェクト業務

みやぎシゴトサポートセンター 大河原

0120-318-314

宮城県柴田郡大河原町大谷字町向126-4 Orga1F TEL 0224-86-5075 FAX 0224-86-5076



事業主体 宮城県経済商工観光部雇用対策課
事業受託者 株式会社 シグマテック