

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～



～違いを受け入れる～



中高年齢層支援業務
概ね35歳～59歳までのミドル層

8/26(水)13:30～15:30

会場:大河原中央公民館 2階研修室

定員:10名 持ち物:筆記用具

<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。詳しくはお問合せください。

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

〒989-1201 宮城県柴田郡大河原町大谷字町向126-4 オーガ1階



0120-318-314

TEL.0224-86-5075



Instagram



ホームページ

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