



55歳以上の方対象

シニア向け アンガーマネジメント講座

事前予約制

参加無料

「すぐイライラしてしまう」「最近怒りっぽくなった」といったお悩みはありませんか？

不必要的怒りは自分を苦しめるだけでなく、他人との関係性を壊したり、就業トラブルにつながる恐れがあります。「アンガーマネジメント」とは怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。怒りをコントロールし、人間関係を円滑にして、気持ちに余裕をもって過ごしましょう。

プログラム

STEP1

アンガーマネジメント
とは

STEP2

怒りの正体
って何？

STEP3

自分の怒り
のタイプ
を知る

STEP4

怒りを
やり過ごす
方法

日時

2022年10月21日[金]

14:00～15:30(受付13:30～)

場所

東大阪市リージョンセンター 夢広場
多目的ホール

〒577-0056 東大阪市長堂一丁目8-37 ヴェル・ノール布施5階

対象

55歳以上の方

定員

30名

持ち物

筆記用具

●セミナー終了後にシルバー人材センターのご案内があります。

(公社)東大阪市シルバー人材センター

協力:ハローワーク布施

会場
MAP

イオン布施駅前店
ヴェル・ノール布施5F

東大阪市
リージョンセンター
夢広場

ファミリー
マート

バ
ス
タ
ミ
ナ
ル

・三井住友銀行

北改札口

布施駅

近鉄奈良線・大阪線

要予約

セミナーの参加には事前予約が必要となります。
東大阪市ウェブサイトまたはお電話にてご予約願います。

»»» 06-4306-5360



新型コロナウイルスの感染拡大
防止のため、受付での体調確認
や検温を実施します。

55歳以上の方のための

シニア向け就職支援事務局

(就活ファクトリー東大阪内)

〒577-0056 東大阪市長堂一丁目8-37 ヴェル・ノール布施4階

TEL:06-4306-5360 FAX:06-4306-5160

開館時間 9:00～17:30

休館日 土日祝、年末年始を除く