



55歳以上の方対象

事前予約制

参加無料

シニア向け アンガーマネジメント講座

「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？

不必要な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

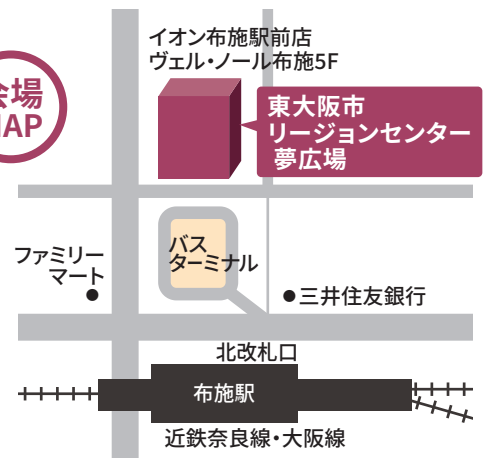
〒577-0056 東大阪市長堂一丁目8-37 ヴェル・ノール布施5階

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



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。

お申込み・お問い合わせ

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