



求職者向けセミナー at 江東区文化センター

怒りの感情コントロール術 ～アンガーマネジメント講座～



内容

怒りのメカニズムや対処法を、ケーススタディを通して学び、楽しく働くための「感情のマネジメント」方法を身につけます。イライラや怒りを自分でコントロールできるようになると、職場や家庭でのスムーズな人間関係が築けるようになります。

こんな方におすすめ！

- 🔥 イライラした感情をぶつけて、相手と気まづくなったことがある
- 🔥 人間関係をより良くしたい
- 🔥 カツとしやすい



講師 神谷 敏康 氏

(株式会社ディアログス 代表取締役)

人材コンサルタント。

厚生労働省や東京しごと財団、港区、江東区、練馬区、狛江市、さいたま市など、官公庁の就職支援事業をはじめ、大学のキャリア系講座や就職ガイダンスの講師、就活生へのキャリアカウンセリング、民間企業の人材採用・教育研修、メンタルヘルス対策まで、人材コンサルタントとして幅広く活動しています。

定員 / 求職中の方30名

※申込み順 ※求職活動証明書が必要な方には配布します。

費用 / 無料

申込み / 令和7年11月17日(月)9:30～12月10日(水)まで。

下記QRコードもしくはお電話・HPの専用フォームからお申込みください。



TEL 03-5836-5160

HP <https://koto-shigoto.jp/>



※セミナーのお申込みには、センターの利用登録が必要です。登録方法は、ホームページまたはお電話でご確認ください。

※現在、同一内容のお申込みが重複して送信されるケースが増えております。

お申込み後は、自動返信メールをお送りしておりますので、必ずご確認くださいませようお願い申し上げます。

令和7年 12月12日(金)
14:30～16:30

【会場】江東区文化センター 第4研修室
(東陽 4-11-3)

