

就職氷河期世代（概ね35～56歳の方）

# アンガーマネジメント講座

締切：3/13（木）

アンガーマネジメントって何？  
6秒ルールって知ってますか？  
どんな時に使えるの？



怒りの感情を理解し、  
コントロールできれば、人生の  
いろんな場面で好循環が生まれ  
ます。怒りに振り回されない  
人生を送りましょう。

2025. 3. 14 **金** 14:00 ▶ 15:30

- 場所：ハローワーク高松 3F小会議室
- 対象：就職氷河期世代の方で正社員就職を希望される方
- 定員：8名 定員になり次第締め切ります。お早めにお申し込みください。

※このセミナーは、雇用保険受給の求職活動として扱われます。

※ 発熱等の風邪症状が見られる方は参加をお控え下さい。

お問い合わせ：ハローワーク高松 就職氷河期世代窓口担当：矢野・越智

フリガナ		電話番号	
氏名		生年月日	昭和 平成 年 月 日 歳
		求職番号	