

就活のためのメンタルサポート

アンガーマネジメントは、怒らなくなることはありません。我慢することでもありません。本セミナーでは、自分の中で「怒る必要のあること」か「怒る必要のないこと」かどうかを明確にし、怒りの感情と上手に付き合い、イキイキと就職活動をしていただく術を習得していただきます。

参加
無料

ストレスコントロールセミナー～アンガーマネジメント～

第5回 令和2年 1月15日(水) 午後1時30分～午後4時30分まで

講師 話し方研究家 石倉有規

●講師プロフィール

フリーアナウンサーとして、東海地方を中心にテレビ局やラジオ局にて司会・パーソナリティーを務め、その後人間関係を円滑にする話し方教育を学び、研修業務を開始。7年前に(一社)日本アンガーマネジメント協会認定 アンガーマネジメントファシリテーター資格を取得。現在は、企業・官公庁・団体等の研修において「アンガーマネジメント」「人間関係を円滑にするコミュニケーション術」「アサーティブ」等をテーマに講演を行いわかりやすいと好評を得ている。



セミナーの内容

▶アンガーマネジメント基礎知識

①アンガーマネジメントとは? ②怒りとは? ③問題となる4つの怒り ④怒りは第二次感情

▶イライラの対処法「3つのコントロール」

①衝動のコントロール ②思考のコントロール ③行動のコントロール

※個人ワーク、ペアワークあり

会場 愛知県産業労働センター(ウインクあいち) 17階
あいち労働総合支援フロア「セミナールーム」

名古屋市中村区名駅4-4-38

(JR・名鉄・近鉄・地下鉄) 名古屋駅より徒歩約5分

受講対象 44歳までの若年求職者

受講料 無料 募集定員 40名(先着順) 持ち物 筆記用具

申し込み ①愛知県労働協会のHPからお申込みください。

URL: <http://ailabor.or.jp/guide/23784.html> 又は 添付QRコードからアクセスしてください。

②下記あいち若者職業支援センターに電話で申し込みもできます。

(氏名・年齢・連絡先が必要です)

受講申込み頂きました個人情報(氏名・年齢・連絡先等)は、お問い合わせや、本人確認のためだけに使わせていただきます。これらの目的以外には、一切使用しません。



★雇用保険求職活動認定事業(ご希望の方には、受講証明書を発行いたします)

公益財団法人 愛知県労働協会 あいち若者職業支援センター

〒460-0003 名古屋市中区錦2-14-25 ヤマイチビル9階 ヤング・ジョブ・あいち内

TEL 052-222-0800 FAX 052-222-0700 受付時間平日 8:30~17:15

URL <http://www.ailabor.or.jp/guide/works/young> E-mail wakamono@ailabor.or.jp

当日の緊急連絡先 080-6984-2660

主催 / 公益財団法人 愛知県労働協会 共催 / 愛知県