



仕事のストレスと上手く付き合う

・・・ストレスケアセミナー 第2弾・・・

# 怒りのコントロール

2022年

11月21日(月)

会場受付:12:45～

13:00-14:30



会場

徳島地方合同庁舎 6階会議室

参加費

無料(事前予約制)

対象

概ね35歳未満の方

持ち物

筆記用具

怒りの構造と自分自身の怒りの傾向を知ること、怒りをコントロールする方法を学びます。  
自身の怒りに対して適切に対処することで、他者とのより良い関係構築を目指せます。  
また、怒りをコントロールすることにより、職場でのパワーハラスメント防止にもつながります。

講師紹介



2級キャリアコンサルタント技能士、キャリアシフトチェンジインストラクター、  
産業ジェロントロジーシニアアドバイザー、ファイナンシャルプランナー

L&Lラボ 北村 美智子

キャリアコンサルタントとして、延べ10,000人以上の  
キャリア相談を実施。ジョブカフェ、大学非常勤講師、  
企業等への人材育成講師として活動。

カリキュラム

- 怒りとは何か
- 怒りの傾向を知る
- 怒りの性質
- 問題のある怒りとは
- やってはいけない怒り方

- 新型コロナウイルス感染拡大防止の為、手指の消毒・検温・マスクの着用にご協力下さい。
- お車でお越しの方は、徳島地方合同庁舎敷地内の駐車場をご利用下さい。  
満車の場合は近隣のコインパーキングをご利用頂き、周辺施設への駐車はご遠慮下さい。
- 本イベント参加に関する交通費は参加者様負担となります。
- 雇用保険の求職活動実績になります。希望者には受講証明書を電子データにて送付致します。

予約はこちら

申込締切  
11/18 15:00

ネット  
予約



24時間受付

電話  
予約

088-602-1188

受付: 平日10:00-18:00

・・・ストレスケアセミナー 第3弾

身体のセルフケア

仕事で凝り固まった身体を自分でケアする

12/5(月) 14:00-15:00 (60分)

会場: シビックセンター 活動室3

※会場開催のみの予定となります。

開催  
決定

徳島県若年者就職サポートセンター  
ジョブカフェとくしま

ご利用時間 10:00-18:00  
休業日 土日祝・年末年始・クレメントプラザ休館日

徳島市寺島本町西1丁目61番地 徳島駅クレメントプラザ5F  
駅のハローワークとくしまジョブステーション内

☎ 088-602-1188

✉ tokushima-jakunen@lec.co.jp

最新情報は  
こちらをチェック!



ホームページ



公式Twitter