

参加無料
定員 20 名

～怒りとうまくつきあうには～

アンガーマネジメント

アンガーマネジメントとは、怒らないことではなく、怒りの感情と上手につき合うこと。
怒りが不意に爆発したり、長く引きずることはありませんか？
余計なイライラから解放されて、心が軽くなる方法を一緒に考えてみましょう。

2020年2月14日(金) 13:00～15:00

■会場：エル・おおさか4F 会議室 A

■対象：大阪府内で仕事を探している
44歳以下の方

※注意事項

当日の無断欠席はご遠慮願います。欠席される場合は必ず前日までにご連絡ください。
やむを得ない理由により当日のキャンセルは可能です。

講師：溝口久夫氏

日本能力開発推進協会認定 メンタル心理カウンセラー
交流分析協会認定 交流分析士インストラクター
主に交流分析、アサーション等のコミュニケーション、
自己啓発等のセミナーに携わる。



参加申込・お問い合わせは

大阪若年者地域連携事業事務局
(実施団体) 株式会社東京リーガルマインド
〒540-0031 大阪府大阪市中央区北浜東 3-14
OSAKA しごとフィールド (エル・おおさか本館3階)

TEL : 06-6949-8122

受付: 平日9:00～17:30 (土・日・祝休み)
E-mail: osaka-jcr@lec-jp.com
https://osaka-jcr.com/

