

全1回

アンガーマネジメント セミナー

受講料無料



「怒り」や「不快感」の感情を正しく理解し上手に付き合うことにより、より良い人間関係を築くために「自分も相手も大切にする自己主張」の方法を学ぶことで、自分自身をマネジメントする自己管理の大切さを理解します。「心の三毒」から自分を解き放ち、自己実現を目指してみませんか？

定員
10名

～感情に振り回されない自分を身に着けよう～

日程

令和8年10月22日(木)

時間

PM19:00～20:45

会場

ジョブセンターまえばし
前橋市大渡町2丁目3-15

対象

概ね45歳位までの
在職中または求職中の方

申込

ジョブセンターのセミナー・講座カレンダー
申込フォームからも受け付けております



ジョブセンターまえばし

ジョブセンターまえばし

検索

https://jobcenter-maebashi.com



このような課題・ニーズにお応えします

- イライラしてしまう。苛立つことが多い。
- 怒って後悔することがよくある。
- 余計な一言を言ってしまう。
- 部下や後輩をうまく叱れずモヤモヤする。
- 職場内の人間関係がギクシャクしている。
- 職場に笑顔が少ない。

会場：ジョブセンターまえばし
前橋市大渡町2丁目3-15



P 無料駐車場70台完備 電車やバスでもお越しいただけます

お問い合わせ 講座利用窓口



027-252-0500

受付時間 9:00～21:00 休館日 土/日/祝日/年末年始