

雇用保険受給者の方へ
このセミナーは
求職活動の実績
になります

自己分析セミナー

イライラと上手に付き合う方法！



「怒り」に囚われていませんか？

感情のメカニズムを知り、感情との上手な付き合い方について学びます。
良好な人間関係の構築や、仕事の効率アップを目指しましょう。

日 程 令和2年**10**月**20**日(火) 13:30～15:30

参加無料

会 場 ヒロ口 3F多世代交流室 1
(弘前市駅前町9-20)

定 員 15名

持 ち 物 筆記用具

申込方法 電話orメールにて
【名前・年齢・性別・連絡先】
をお伝えください
※雇用保険を受給中の方は
申込時にお知らせください

申込締切 令和2年10月13日(火)

セミナー内容

- 1) 感情をコントロールする必要性
- 2) イラ・ムカ・カチンなどの感情の理解

講師 藤間 史子 氏

(2級キャリアコンサルティング技能士、産業カウンセラー、
日本アンガーマネジメント協会 認定ファシリテーター等)



東京女子大学文理学部日本文学科卒業
大学卒業後、都市銀行に勤務。
その後、公共職業安定所や職業訓練校、大学に勤務しキャリアカウ
ンセリングやセミナーを担当する。また、全国の職業訓練校等に
向き、指導員研修やコミュニケーション研修の講師も務める。現在
はフリーでご活躍中。

ご参加の際は、
マスクの着用を
お願いします。

お問い合わせ
申 込 先

ひろさき若者サポートステーション
Tel : 0172-35-4851
e-mail : hirosapo@ims-hirosaki.com
※電話での受付時間9:00～17:00