就職準備支援セミナー

次の一歩を踏み出すための
アンガーマネジメント

～ 日々のイライラや怒りとのつきあい方 ～

講演内容

怒りは、私たち人間に備わっている自然な感情であり、怒りそのものは悪い感情ではありません。この講座では、アンガーマネジメントの基本をわかりやすく学びながら、怒りが生まれる仕組みや、イライラの奥にある不安・焦り・疲れなどの気持ちに気づき、日常生活や家庭、仕事、就職活動の場面で自分の感情と上手につきあうためのヒントをお伝えします。

講師 笠木 理恵さん　growth story代表

（一社）日本アンガーマネジメント協会ファシリテーター
国際コーチング連盟アソシエイト認定コーチ
（一財）生涯学習開発財団認定マスターコーチ

自治体、行政機関、商工団体、教育・福祉関係機関、企業、労働組合等で、コミュニケーションや人との関わり方をテーマに研修・講座を担当。

日時 2026年
12月12日（土）
14：00～15：30（開場 13：30）

参加無料
定員 40名（要申込）

会場 鳥取市役所2階　鳥取市民交流センター
多目的室1（鳥取市幸町71）

申込方法 とっとり電子申請サービス、電話または来所にて承ります。
12月9日（水）締切
※手話通訳申込期限：11月30日（月）
当セミナーは雇用保険失業給付の求職活動に該当します。

電子申請はコチラ

申込問合せ
鳥取県立鳥取ハローワーク
鳥取市東品治町111-1（JR鳥取駅構内）
開所 平日・土曜／10：00~18：15
TEL 0857-51-0501
FAX 0857-51-0502
E-Mail hellowork-tottori@pref.tottori.lg.jp

とっとり地プロ

●本事業は厚生労働省の「地域活性化雇用創造プロジェクト」の採択を受け、地域に良質な雇用を生み出すため鳥取県が実施する事業（通称：地プロ）です。

地プロ