

～職場で家庭で怒りをコントロール！～ アンガーマネジメント講座

職場や家庭で、自分の怒りにとらわれ、うんざりしたことはありませんか。
アンガーマネジメントを学び、ワークを通じて、思い込みのクセを知り、
自己表現力を磨いて、怒りと上手に付き合っ自分らしい生き方、働き方
を考えましょう！

1月11日(金) 10:00~12:00

講師 ^{かくい こおじ} 角井 孝次 さん
株式会社きらめき労働オフィス 代表取締役
一般社団法人日本きらめき協会 代表理事
アンガーマネジメントコンサルタント



場 所 県立男女共同参画センター セミナー室
対 象 テーマに関心のある女性 20 名 (先着順)
一時保育 要予約、無料。定員 6 名 (1 歳 6 ヶ月から就学前まで)
* お子様の同伴受講はご遠慮ください。

※受講可否は、お申込者全員にお知らせします。
開催 3 日前までに連絡がない場合はご一報ください。

お申込方法

- 1 郵便または F A X 裏面の申込書 (電話申込可)
- 2 インターネット 詳細はこちら [兵庫県イーブン](#) 検索



スマートフォン 携帯電話

【お申込み・お問い合わせ】県立男女共同参画センター・イーブン

兵庫県立男女共同参画センター・イーブン
〒650-0044 神戸市中央区東川崎町 1-1-3
神戸クリスタルタワー 7 階
TEL:078-360-8550 FAX:078-360-8558
(H P) <http://www.hyogo-even.jp/>

(※)大雨その他やむを得ない事由により、セミナー開催
を中止または延期させていただく場合がございます。
その際は、ホームページにてお知らせいたしま
す。



(アクセス) J R 神戸駅からルバーランド方面へ
徒歩 3 分

女性のための働き方セミナー(1/11) 参加申込書 Fax: 078-360-8558

必要事項をご記入の上、FAX か郵送でお申込みください。電話でも受け付けます。
FAX・郵送でお申込みの方には、電話で参加の可否をお知らせします。

氏名	(ふりがな)		年齢	歳
住所	市	区(町)	日中連絡つく電話番号 (参加可否を 078-360-8550 からご連絡します)	
			TEL ()	-
該当する番号に○を付けてください				
1 求職中 2 就業中 3 その他 ()				
セミナーの中で特に聞いてみたいことをご記入ください				
一時保育 希望	保育希望	お子様のお名前 (ふりがな)	性別	年齢
	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無			

※お預かりする個人情報、本講座以外で使用することはありません。

女性のためのチャレンジ相談

これからの働き方、ライフプランなど…不安や悩みをお話ください♪
女性相談員が、個別であなたに合ったアドバイスや情報提供をします！

相談日 毎月第1～第4木曜日

11月1日、8日、15日、22日、

12月6日、13日、20日、

1月10日、17日、24日、31日

時間 10時～、11時～、12時～

場所 兵庫県立男女共同参画センター

一時保育 無料・要予約(1歳半以上就学前まで)

ご予約専用電話 078-360-8554

月～金 9:00～19:00、土 9:00～17:00(日祝・年末年始除く)

今の働き方を
見直したい！



起業に興味があるけど
どうすればいいの？

そろそろ働きたい。
ブランクがあるけど
大丈夫かな…

明るい相談室！
お気軽にご相談
ください♪



県立男女共同参画センター(イーブン) 公式 Facebook ページ開設

最新情報発信中！

<https://www.facebook.com/hyogo.even>

ページへの「いいね！」でセミナー開催のお知らせなど逃さず入手できます。
たくさんの「いいね！」をお待ちしています。

こちらから
アクセス→

