

受講料
無 料

令和3年度 出張！女性のための働き方セミナー

～職場で感情的にならないために～

怒り・イライラの セルフコントロール法

2021年10月16日（土）
14:00～16:00

- 職場でつい感情的になって後で後悔する
- すぐにイライラしてしまう
- 怒りやイライラを溜め込んでしまう
- 人間関係のストレスから解放されたい

・・・こんな思いされていませんか？

怒りは“悪い感情”ではありません。大切なのは怒りに支配されないこと。
怒りをコントロールするためのヒントを得て、快適な毎日を過ごしましょう。

- 場 所： 複合型交流拠点ウィズあかし 701A
明石市東仲ノ町6番1号 アスピア明石北館7階
- 対 象 者： テーマに関心のある女性
- 定 員： 8名程度（先着順）
- 一時保育： 1歳半～就学前の幼児
（定員5名/保険料としてお子さま一人につき100円/要申込）
- 講 師： 藤原寛子氏（キャリアカウンセラー・社会保険労務士）
- 受付開始： 8月20日（金）から 申込方法：裏面に記載

【主 催】

- 複合型交流拠点ウィズあかし（あかし男女共同参画センター）
（一般財団法人明石コミュニティ創造協会が運営しています）
- 兵庫県立男女共同参画センター（イーブン）

つながる、みつかる、うまれる
ウィズあかし

明石市生涯学習センター
あかし男女共同参画センター
あかし市民活動支援センター



JR、山陽「明石駅」より徒歩約3分、
お車の場合はアスピア明石の駐車場
（有料）をご利用ください。

