

キャリアアップセミナーⅣ

怒りのコントロール術

今、自分の起こしている感情をコントロールすることや、怒りをコントロールすることで、感情の奥にある真の意図に気づく機会とします。

また、呼吸法によるリラクゼーションも学びます。

令和4年

1月25日(火)
10:00~12:00

参加無料

講師



産業カウンセラー&キャリアコンサルタント
西村 美紀代 (にしむら みきよ) 氏

大学卒業後、専門商社勤務を経て、社会保険労務士事務所を開業。「働く事を通して豊かな人生を送る」をキーワードに求職者支援を展開や、コミュニケーションスキルと人事労務を融合した労務相談・研修で企業をサポート等、多方面で活躍中。

著者には、『モチベーション』次第で部下は伸びる』ぱる出版などがある。

会場



市民活動交流プラザ
(かがやきプラザ)
1階 大会議室

天理駅から徒歩15分
奈良交通バス(天理市庁前)下車、南へ100m

対象

市内在住・在勤の女性 20名 先着順/要申込

託児

無料・定員3名(6ヶ月以上未就園児まで)
先着順/要申込(1/18まで)

1/5より、☎にて申込み受付します。
託児希望の方は、お早めに。



申込み・お問い合わせ

天理市 市民総活躍推進課
☎0743-63-1001 内線426(平日8:30~17:00)

この事業は「第3次天理市男女共同参画社会づくり計画かがやきプラン21」に基づき開催しています。

2021
キャリアアップ
支援講座

私らしく
働くために