



ネガティブ感情をコントロール するためにできること

～自分も相手も大切にできるコミュニケーション～



仕事に関するストレスでイライラする、心の元気がなくなることはありませんか？怒りなどのネガティブな感情のコントロールや、折れない心を鍛える方法、言いづらいことをうまく伝える方法について、ワークを通じ学びましょう！この機会にぜひご参加ください。

日時	令和5年2月23日（木・祝） 午後1時30分～3時30分
締切	令和5年2月16日（木）
場所	中央生涯学習センター 2階講義室 （箕面市箕面5-11-23）
対象	働いているかたや、これから働きたいかた
定員	20名（申込順）
講師	正木 千佳さん （アンガーマネジメントファシリテーター・キャリアコンサルタント）
申込 問合せ	箕面市役所 地域創造部箕面営業室まで お名前、電話番号をお伝えください。 【申込フォーム】右記QRコードを読み取ってください。 【電話】072-724-6727 【FAX】072-722-7655 【メール】moushikomi@maple.city.minoh.lg.jp



※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、講座を中止する可能性があります。
最新の情報は、市ホームページで随時お知らせします。