

参加無料
カメラ・マイク不要

オンライン開催！

雇用保険
求職活動の
実績対象(※)

就活や日常でも
活かせる！

アンガーマネジメント！

※ライブ配信のみ対象

を学んでコミュニケーションの達人に！



怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、
または心理トレーニングとして、アメリカで
生まれたアンガーマネジメント。
その特徴と効果を理解し、いろいろな場面での
怒りをコントロールするテクニックを身に付け、
コミュニケーションの達人を目指しましょう。



ライブ配信

令和8年12月9日(水) 14:00～16:00

オンデマンド配信

令和8年12月14日(月)～12月20日(日)

※オンデマンド配信は雇用保険求職活動の実績対象にはなりません。

※オンデマンド配信はライブ配信を録画したものです。

講師

神谷 敏康

東京都ライフプランアドバイザー
産業カウンセラー

大手就職情報会社に勤務し、約30年にわたり大手
から中小まで様々な企業の採用業務を支援。現在
は産業カウンセラーとして働く人たちの心のサポ
ートにも取り組んでいる。また、厚生労働省や東
京しごと財団などの就職支援事業や、首都圏にあ
る大学のキャリア講座の講師も務める。

対象

求職中の方

定員

50名
(受付先着順)

申込



【お申込はこちらから】

令和8年11月9日(月) AM9:00より下記二次元コードからお申込ください。

●本講座は【Zoomウェビナー】を使用した【オンラインセミナー】です。

- ・事前にZoom公式サイトから最新Zoomアプリをインストールしてください。
- ・お申込み後、視聴用URLをライブ配信は開催日3日前に、オンデマンド配信は配信日当日にそれぞれ送付いたします。
- ・データ通信料はご自身での負担になります。
- ・本セミナーは講座内容以外（機器の操作・Zoomの使用方法や技術的な問合せ等）には対応しかねますのでご了承ください。

※やむを得ない事情により、中止・延期になることがあります。

三茶 おしごとカフェ



- 職業紹介 ● キャリアカウンセリング
- 各種セミナー開催
- 社会保険・労働相談・メンタルケア相談・内職相談
- 「ワークサポートせたがや(ハローワーク)」も併設

【ご利用時間】9:00～17:00(月～金) ※祝日・年末年始を除く

【HP】<https://www.setagaya-icl.or.jp/oshigotocafe/top.html>

「ワークサポートせたがや
(ハローワーク)」も併設



【HP】

お問い合わせ先



oshigoto2@setagaya-icl.or.jp



03-3411-6604



03-3411-6690