

怒りとうまく付き合うために



「なんで上司は私のことを分かってくれないの！」 「一度ムカッとしたら気になって仕事が手につかない」など職場で腹が立ったり、イライラして悩んだことはありませんか？

怒りの感情とうまく付き合えるようになると、人間関係が円滑になり、ストレス軽減や健康維持につながります。

怒りとの付き合い方について学び、職業生活に役立ててみませんか？

日時

5月19日（火） 10:00～12:00

5月26日（火） 10:00～12:00

※2回シリーズです

対象

在職中の方で、精神疾患や発達障害の診断のある方

場所

長崎障害者職業センター

☆受講までの流れ、お申し込み方法は裏面参照

- * 個別対応も可能です。ご相談ください。
- * 遠方の方には、オンラインでの実施も可能です。

〈お問い合わせ、連絡先〉

長崎障害者職業センター 住所：長崎市茂里町3番26号

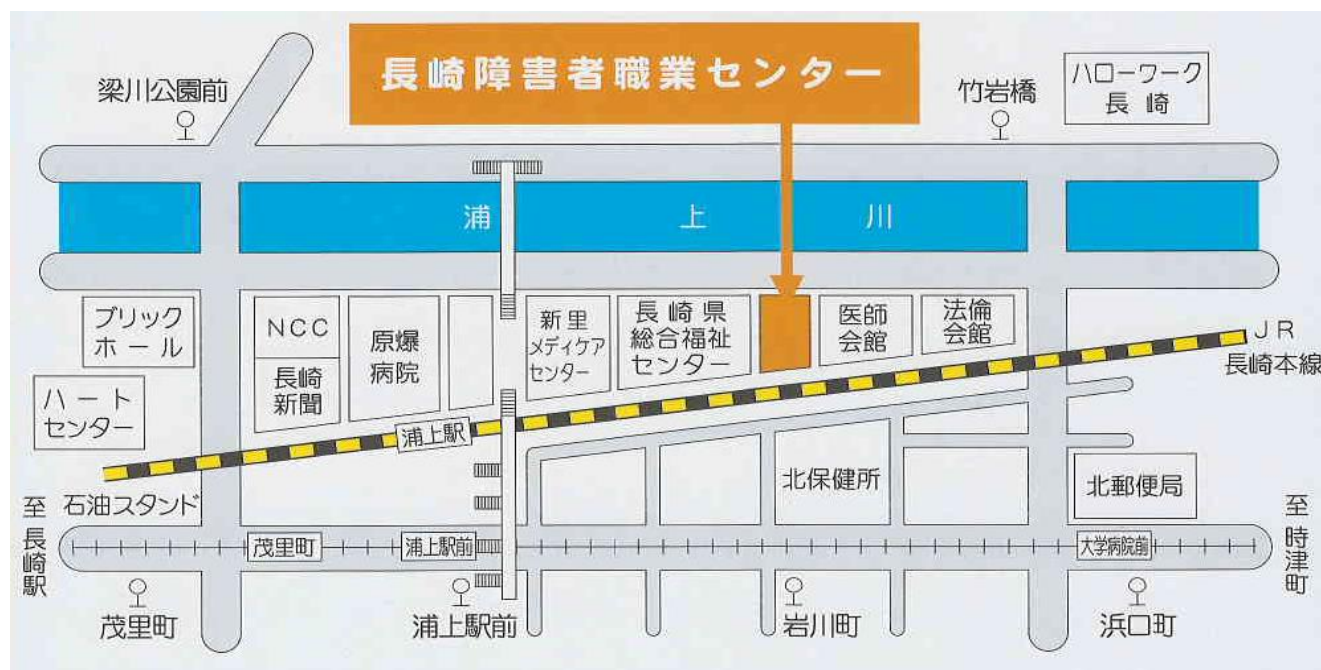
Tel : 095-844-3431 Mail : nagasaki-ctr@jeed.go.jp

＼らしく、はたらく、ともに／

 JEED

●申し込み方法と受講までの流れ

- ① **実施日2週間前までに職業センターへお電話にてお申し込みください。**
- ② 後日、セミナー実施日までに事前面談を実施します。（30分程度）
- ③ 当日セミナーを受講します。



【交通案内】

- 鉄道：JR浦上駅下車
- 路面電車：茂里町、浦上駅前、大学病院前 下車
- バス：茂里町、浦上駅前、浜口町、梁川公園前、竹岩橋 下車

〈お問い合わせ、連絡先〉

長崎障害者職業センター 住所：長崎市茂里町3番26号

Tel : 095-844-3431 Mail : nagasaki-ctr@jeed.go.jp

