

働く女性のためのスキルアップ講座

アンガーマネジメント を学ぼう

オンライン
講座

アンガーマネジメントとは怒りを上手にコントロールすることです。

自分と向き合っってイライラ感情をコントロールし

仕事と家庭の両立や職場でストレスのない人間関係を築きましょう！！



令和4年1月22日 土

10:00~12:00

参加費無料

講師

ワンネスサポート代表 寺田陽子さん

アンガーマネジメントハラスメント防止コンサルタント、
アンガーマネジメントトレーニングプロフェッショナル、
公認心理士、シニア産業カウンセラーなど

定員 30名 (抽選)

対象 女性

受講方法 ZOOMによる
オンライン受講

講座に参加するためのZOOMのURL等やセミナー資料につきましては
受講申込された方に事前にメールでお送りします。

パソコン、スマートフォンからアクセスするだけで参加できます。

グループワークを行いますので、画面はオンでご参加いただきますようお願いします。



問合せ&申込

ココからお申込できます



チラシ裏面の項目を豊橋市市民協働推進課までお知らせください。

電子申請、電話、FAX またはメールで受け付けます。

豊橋市役所 市民協働推進課 (西館4階)

☎ 0532-51-2188

〒440-8501 豊橋市今橋町1番地

FAX 0532-56-5128 (裏面参照)

E-mail shiminkyodo@city.toyohashi.lg.jp

締切 令和4年1月13日(木)



サテライトセミナー

主催 ◇豊橋市市民協働推進課 ◇公益財団法人あいち男女共同参画財団企画協働課

申込先：市民協働推進課 FAX：0532-56-5128

働く女性のためのスキルアップ講座

～アンガーマネジメントを学ぼう～

(ふりがな) _____

氏名：_____

年代：_____ 代

住所：〒 _____ - _____

電話番号： (_____) _____ - _____

メールアドレス：_____

このチラシはどこで手にとられましたか。(_____)

※ご記入いただいた個人情報は講師への受講者情報提供などセミナーの範囲内で取り扱います。

簡単おすすめ！
スマホから申込OK！



お申しいただいた氏名で

当日はZOOMにお入り下さい。

よろしく申し上げます。

申込期限 令和4年1月13日(木)

男女共同参画センター「パルモ」のご案内

- 開館時間 午前9時～午後9時
- 住所 豊橋市神野ふ頭町3番地の22
(ライフポートとよはし内)
- 休館日 毎月第3月曜日
- 電話 0532-33-2800

図書室、調理室、フィットネスルームなど
ご利用いただけます！

図書の貸出サービスについて

- ・お1人3冊まで2週間借りられます。
- ・市役所じょうほうひろばでの返却も可能です。
- ・ゆっくり読書ができる図書コーナーもあります。

*初回に利用者登録証の作成が必要。

(身分証明書の提示あり)