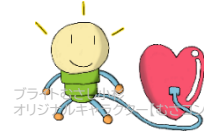


アンガーマネジメント



今回はアンガーマネジメントのプログラムの内容をまとめました。



アンガーとは、「怒り」のこと。このプログラムではビジネスの場などで感じる「怒り」の発生を科学的に理解し、対処法やテクニックを習得していきます。アンガーマネジメントを学ぶと3つのスキルを身につけることができます。自分や相手の感情を理解するスキル、怒りの感情を客観的に理解するスキル、怒りの感情への対応スキル。このようなスキルを身につけられれば、怒ったとしても後悔することなく自分の怒りの感情と上手く付き合っていくことができるようになります。

怒りは急に沸いてくるものではなく、日々溜まっていく第一次感情の後にくるものだということ。プログラムを受けて、自分の怒りという感情について理解が深まりました。怒りを感じる理由は人それぞれです。アンガーマネジメント診断を受けて自分の信念や長所、短所を診断することができます。怒りのマネジメントをすることで良好な人間関係が築け、周囲とのコミュニケーションが円滑になります。ぜひ皆さんもアンガーマネジメントのプログラムを受けてみてください。



就活
One Point

ハローワーク求人票の見方5

今回はハローワーク求人票の見方(ポイント)として、“雇用形態”についてご説明します。

⑥雇用形態

正社員、正社員以外(契約社員、準社員、嘱託社員)などの雇用形態が記載されています。障がい者求人の場合、正社員と記載されているケースは多くはありません。ポイントは、入社時は正社員以外でも、正社員登用制度のある企業も数多くありますので、それほど悲観的に見ることもないと思われます。将来的なことも大切ですが、まずは、決められた諸々の(雇用)条件の基、生活リズム・勤怠安定を図りながら求められるパフォーマンスを発揮して働くことができるかということに重点を置いて働くことが大切です。

以上、ハローワーク求人票の“見方(ポイント)”について5回に渡りお伝えしてまいりました。トータル6つのポイントをお伝えしましたが、参考にしていただき、より計画的・戦略的に就職活動を進めて頂けると幸いです。ブライトでは、このような求人票の“見方(ポイント)”なども日々の通所の中で利用者の皆さんに直接アドバイスしております。