

2022年11月 [自己理解プログラム] 予定表

※ **完全予約制(8名限定)・10:00~11:30** のプログラムです。参加希望の方は、まず主治医までご相談下さい。

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
AM		アンガーマネジメント		文化の日	SCIT -事実と推測を区別する-		
PM							
	7	8	9	10	11	12	13
AM				SCIT -さらに情報を集める-			
PM							
	14	15	16	17	18	19	20
AM		考え方のクセ			メタ認知トレーニング -原因帰属-		
PM							
	21	22	23	24	25	26	27
AM			勤労感謝の日	メタ認知トレーニング -結論への飛躍-			
PM							
	28	29	30				
AM							
PM							

※各回の進行状況によっては、予定を変更することもあります。事前にご了承下さい。