

2023年8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
AM		1 考え方のクセ -考え方チャートを作ろう-	2	3	4 セルフモニタリング -自分のストレスを知ろう④-	5	6
PM							
AM	7	8	9	10 アガ-マネジメント	11 12 13 山の日		13
PM							
AM	14	15 お盆休み	16	17	18 セルフモニタリング -幅広いものの捉え方を検討しよう①-	19	20
PM							
AM	21	22	23	24 コミュニケーションスキル -伝え方-	25	26	27
PM							
AM	28	29	30	31			
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。