

# 2024年7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	7
AM		心理と行動の関係性①			心理と行動の関係性②		
PM							
	8	9	10	11	12	13	14
AM				怒りのコントロール -アンガーマネジメント-			
PM							
	15	16	17	18	19	20	21
AM	海の日	セルフモニタリング -ストレスマネジメント・CBTとは-			セルフモニタリング -自分のストレスを知ろう①-		
PM							
	22	23	24	25	26	27	28
AM				セルフモニタリング -自分のストレスを知ろう②-			
PM							
	29	30	31				
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。