

2025年12月【自己理解プログラム】予定表

※ **完全予約制(6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		グループディスカッション 「欲求」について			グループディスカッション 「メタ認知」について		
PM							
	8	9	10	11	12	13	14
AM				NEW 不安との付き合い方			
PM							
	15	16	17	18	19	20	21
AM		グループディスカッション 「自信」について			NEW ブレない自分の育て方		
PM							
	22	23	24	25	26	27	28
AM				2025年を振り返って			
PM							
AM	29	30	31				
希望者							

※参加希望者が2名未満の場合、「休講」とすることもあります。事前にご了承下さい。