

S・PACE

2020

11月

	月	火	水	木	金
9:00-12:00	2 D-MCT	3 休日	4 e-S・PACE ★ストレス マネジメント	5 はぐみ⑤ ★感情コントロール (不安・怒り)	6 CBTサプリ
13:00-16:00	こころみ⑧		オフィスワーク	e-S・PACE	
9:00-12:00	9 コミュニケーション サプリ	10 こころみ①	11 e-S・PACE	12 はぐみ⑥ ★上手に頼む・断る	13 CBTサプリ
13:00-16:00	こころみ⑨	CBTサプリ for SAD	オフィスワーク	CBTサプリ for GAD	
9:00-12:00	16 D-MCT	17 こころみ②	18 e-S・PACE ★アンガー マネジメント	19 はぐみ⑦ ★相手への気遣い	20 CBTサプリ
13:00-16:00	こころみ⑩	CBTサプリ for SAD	オフィスワーク	e-S・PACE	
9:00-12:00	23 休日	24 こころみ③	25 e-S・PACE	26 はぐみ⑧ ★アサーション	27 CBTサプリ
13:00-16:00		CBTサプリ for SAD	オフィスワーク	CBTサプリ for GAD	
9:00-12:00	30 D-MCT				
13:00-16:00	こころみ⑪				