

# S・PACE

2020

# 12月

	月	火	水	木	金
9:00-12:00		<b>1</b> こころみ④	<b>2</b> e-S・PACE ★ストレス マネジメント	<b>3</b> はぐみ⑨ ★ストレスについて	<b>4</b> CBTサプリ ★モニタリング
13:00-16:00		CBTサプリ for SAD	コミュニケーション サプリ ★アサーション	CBTサプリ for GAD	
9:00-12:00	<b>7</b> e-S・PACE	<b>8</b> こころみ⑤	<b>9</b> D-MCT ★考え方のかた より	<b>10</b> はぐみ⑩ ★自分の特徴を伝 える	<b>11</b> e-S・PACE ★CBTモデル
13:00-16:00	こころみ①	CBTサプリ for SAD	オフィスワーク	CBTサプリ for GAD	
9:00-12:00	<b>14</b> e-S・PACE ★アンガー マネジメント	<b>15</b> こころみ⑥	<b>16</b> D-MCT ★記憶力の低下	<b>17</b> はぐみ⑪ ★感謝する・ほめる	<b>18</b> CBTサプリ ★行動活性化
13:00-16:00	こころみ②	CBTサプリ for SAD	コミュニケーション サプリ ★上手に頼む	CBTサプリ for GAD	
9:00-12:00	<b>21</b> e-S・PACE	<b>22</b> こころみ⑦	<b>23</b> D-MCT ★すべき思考・ 白黒思考	<b>24</b> はぐみ⑫ ★振り返り	<b>25</b> CBTサプリ ★問題解決法
13:00-16:00	こころみ③	CBTサプリ for SAD	オフィスワーク	CBTサプリ for GAD	
9:00-12:00	<b>28</b> e-S・PACE ★ストレス マネジメント	<b>29</b> 休日	<b>30</b> 休日	<b>31</b> 休日	
13:00-16:00	こころみ④				