

S・PACE

2021

1月

	月	火	水	木	金
9:00-12:00					1 休日
13:00-16:00					
9:00-12:00	4 e-S・PACE ★ストレス マネジメント	5 こころみ⑧	6 D-MCT ★自尊心の低下	7 コミュニケーション サプリア ★頼みごとをする	8 e-S・PACE
13:00-16:00	こころみ⑤	CBTサプリア for SAD④	オフィスワーク	CBTサプリア for GAD③	
9:00-12:00	11 休日	12 こころみ⑨	13 D-MCT ★拡大しすぎと 値引きしすぎ	14 コミュニケーション サプリア ★アサーション	15 CBTサプリア ★モニタリング
13:00-16:00		サロンOASIS	オフィスワーク	CBTサプリア for GAD④	
9:00-12:00	18 e-S・PACE	19 こころみ⑩	20 D-MCT ★不具合な行動 とその対策	21 コミュニケーション サプリア ★誘う/断る	22 CBTサプリア ★行動活性化
13:00-16:00	こころみ⑥	CBTサプリア for SAD①	オフィスワーク	サロンOASIS	
9:00-12:00	25 e-SAPCE ★アンガー マネジメント	26 e-S・PACE ★ストレス マネジメント	27 D-MCT ★結論の飛躍	28 コミュニケーション サプリア ★アサーション	29 CBTサプリア ★問題解決法
13:00-16:00	こころみ⑦	CBTサプリア for SAD②	オフィスワーク	CBTサプリア for GAD①	