

S・PACE

2021

2月

	月	火	水	木	金
9:00-12:00	1 e-S・PACE ★ストレス マネジメント	2 CBTサプリ for GAD②	3 D-MCT⑧ ★感情の誤解	4 コミュニケーション サプリ ★頼みごとをする	5 サロンOASIS
13:00-16:00	こころみ⑦	CBTサプリ For SAD③	オフィスワーク	こころみ①	
9:00-12:00	8 e-S・PACE	9 CBTサプリ for GAD③	10 D-MCT① ★過度の一般化	11 祝日	12 CBTサプリ ★モニタリング
13:00-16:00	こころみ⑧	CBTサプリ for SAD④	オフィスワーク		
9:00-12:00	15 e-S・PACE ★アンガー マネジメント	16 CBTサプリ for GAD④	17 D-MCT② ★記憶力の低下	18 コミュニケーション サプリ ★アサーション	19 CBTサプリ ★行動活性化
13:00-16:00	こころみ⑨	サロンOASIS	オフィスワーク	こころみ②	
9:00-12:00	22 e-S・PACE	23 祝日	24 D-MCT③ ★すべき思考と ポジティブなこと へのダメ出し	25 コミュニケーション サプリ ★誘う/断る	26 CBTサプリ ★問題解決法
13:00-16:00	こころみ⑩		オフィスワーク	こころみ③	