

# S・PACE

2021

3月

	月	火	水	木	金
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>9:00-12:00</b>	e-S・PACE ★ストレス マネジメント	CBTサプリ for GAD①	D-MCT ★自尊心の低下	コミュニケーション サプリ ★アサーション	CBTサプリ ★モニタリング
<b>13:00-16:00</b>	サロンOASIS	CBTサプリ for SAD①	オフィスワーク	こころみ④	
	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>9:00-12:00</b>	e-S・PACE	CBTサプリ for GAD②	D-MCT ★拡大しすぎと 値引きしすぎ	コミュニケーション サプリ ★頼みごとをする	CBTサプリ ★認知再構成
<b>13:00-16:00</b>	こころみ①	CBTサプリ for SAD②	オフィスワーク	こころみ⑤	
	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>9:00-12:00</b>	e-S・PACE ★アンガー マネジメント	CBTサプリ for GAD③	D-MCT ★不具合な行動 とその対策	コミュニケーション サプリ ★アサーション	CBTサプリ ★行動活性化
<b>13:00-16:00</b>	こころみ②	CBTサプリ for SAD③	オフィスワーク	こころみ⑥	
	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>9:00-12:00</b>	サロンOASIS	CBTサプリ for GAD④	D-MCT ★結論の飛躍	コミュニケーション サプリ ★誘う/断る	CBTサプリ ★問題解決法
<b>13:00-16:00</b>	こころみ③	CBTサプリ for SAD④	オフィスワーク	こころみ⑦	
	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
<b>9:00-12:00</b>	e-S・PACE ★ストレス マネジメント	e-S・PACE ★アンガー マネジメント	サロンOASIS		
<b>13:00-16:00</b>	こころみ④	サロンOASIS	オフィスワーク		