

	月	火	水	木
9:00-12:00	<b>3</b>	<b>4</b> こころみ⑩	<b>5</b>	<b>6</b> はぐみ⑧
13:15-16:15		不安ベーシック① [不安全般コース] ★認知行動的アプローチにもとづく感情の3要素	不安ベーシック⑤ [社交不安コース] ★認知行動的アプローチにもとづく社交不安のメカニズム	
9:00-12:00	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b> はぐみ⑨
13:15-16:15		不安ベーシック② [不安全般コース] ★認知の再評価	不安ベーシック⑥ [社交不安コース] ★モニタリング！安全行動	コンパス⑤ ★自分を思いやる
9:00-12:00	<b>17</b> CBTサプリ ★アンガーマネジメント②	<b>18</b> こころみ①	<b>19</b>	<b>20</b> はぐみ⑩
13:15-16:15	こころみ⑦	不安ベーシック③ [不安全般コース] ★不安への回避に向き合う	不安ベーシック⑦ [社交不安コース] ★注意を柔軟にシフトする	コンパス⑥ ★今後に向けて
9:00-12:00	<b>24</b> コミュニケーションサプリ ★アサーション	<b>25</b> こころみ②	<b>26</b>	<b>27</b>
13:15-16:15	こころみ⑧	不安ベーシック④ [不安全般コース] ★身体の感覚や感情をじっくり味わう	不安ベーシック⑧ [社交不安コース] ★悪い予想と考え込みのメリット・デメリット	CBTサプリ ★行動活性化
9:00-12:00	<b>31</b> CBTサプリ ★ストレスマネジメント			
13:15-16:15	こころみ⑨			