

※〇番号がついているプログラムは①から順番に受けてください

順番通りの参加が難しい場合はスタッフにご相談ください

	月	火	水	木	金
<p>AM 9:00 ~ 12:00</p> <p>PM 13:15 ~ 16:15</p>	<p>名称変更のお知らせ</p> <p>うつのメタ認知トレーニングは、考え・捉え方バランス講座に名前が変わりました</p> <p>サブタイトルも変更しました</p> <p>※内容はこれまでと変わりません</p>	<p>1</p> <p>うつのメタ認知トレーニング(5)</p> <p>ぐるぐる思考</p> <p>こころの元気UP講座</p> <p>2.よい睡眠</p> <p>質を上げるコツ</p>	<p>2</p> <p>こころの元気UP講座</p> <p>3.問題解決技法</p> <p>上手に解決するコツ</p> <p>POSIT 講座①</p> <p>こころの回復の鍵</p>	<p>3</p> <p>不安ベーシック①</p> <p>感情の三要素</p> <p>うつのメタ認知トレーニング(6)</p> <p>悪いことばかり予測する</p>	<p>4</p> <p>こころの元気UP講座</p> <p>4.マインドフルネス</p> <p>考えを受け流す</p>
<p>AM 9:00 ~ 12:00</p> <p>PM 13:15 ~ 16:15</p>	<p>7</p> <p>うつのメタ認知トレーニング(7)</p> <p>相手の気持ちを読みすぎる</p> <p>はぐみ for ASD</p> <p>⑨</p>	<p>8</p> <p>社交不安ベーシック①</p> <p>社交不安のメカニズム</p> <p>こころの元気UP講座</p> <p>5.行動活性化</p> <p>行動で気分を変える</p>	<p>9</p> <p>こころの元気UP講座</p> <p>6.アンガーマネジメント</p> <p>怒りの対処法</p> <p>POSIT 講座②</p> <p>こころの回復に向けて</p>	<p>10</p> <p>不安ベーシック②</p> <p>認知の再評価</p> <p>考え・捉え方バランス講座(1)</p> <p>マイナスフィルター</p>	<p>11</p> <p>こころの元気UP講座(番外編)</p> <p>感情に気づく対処する①</p>
<p>AM 9:00 ~ 12:00</p> <p>PM 13:15 ~ 16:15</p>	<p>14</p> 	<p>15</p> <p>社交不安ベーシック②</p> <p>モニタリング！安全行動</p> <p>こころみ for ADHD Aコース①</p>	<p>16</p> <p>こころの元気UP講座</p> <p>1.ストレスマネジメント</p> <p>ストレス反応と対策</p> <p>サロン OASIS</p>	<p>17</p> <p>不安ベーシック③</p> <p>不安への回避に向きあう</p> <p>考え・捉え方バランス講座(2)</p> <p>何をすることも自信がもてない</p>	<p>18</p> <p>こころの元気UP講座(番外編)</p> <p>感情に気づく対処する②</p>
<p>AM 9:00 ~ 12:00</p> <p>PM 13:15 ~ 16:15</p>	<p>21</p> <p>考え・捉え方バランス講座(3)</p> <p>すべき思考</p> <p>はぐみ for ASD</p> <p>⑩</p>	<p>22</p> <p>社交不安ベーシック③</p> <p>注意を柔軟にシフトする</p> <p>こころみ for ADHD Aコース②</p>	<p>23</p> <p>こころの元気UP講座</p> <p>2.よい睡眠</p> <p>質を上げるコツ</p> <p>不安ベーシック①</p> <p>感情の三要素</p>	<p>24</p> <p>不安ベーシック④</p> <p>身体感覚/感情をじっくり味わう</p> <p>考え・捉え方バランス講座(4)</p> <p>ダメなところを大げさにする</p>	<p>25</p> <p>こころの元気UP講座</p> <p>3.問題解決技法</p> <p>上手に解決するコツ</p>
<p>AM 9:00 ~ 12:00</p> <p>PM 13:15 ~ 16:15</p>	<p>28</p> <p>考え・捉え方バランス講座(5)</p> <p>ぐるぐる思考</p> <p>社交不安ベーシック①</p> <p>社交不安のメカニズム</p>	<p>29</p> <p>社交不安ベーシック④</p> <p>悪い予想と考え込みのメリットデメリット</p> <p>こころみ for ADHD Aコース③</p>	<p>30</p> <p>オフィスワーク①</p> <p>協力して作業に取り組む</p> <p>不安ベーシック②</p> <p>認知の再評価</p>	<p>31</p> <p>POSIT 講座①</p> <p>こころの回復の鍵</p> <p>考え・捉え方バランス講座(6)</p> <p>悪いことばかり予測する</p>	<p>オフィスワーク 10/30(13:15~)</p> <p>以下の方にオススメです!!</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 時間配分が苦手 ◆ 人に気を遣いすぎる ◆ 頼む・断るが苦手 ◆ 仕事復帰したい ◆ プレゼン練習をしたい <p>人と一緒に作業して自己分析してみよう</p>