

※〇番号がついているプログラムは①から順番に受けることをおすすめします



**こんな人に
オススメ**

- ✓ 過去や将来のことを考えて気づくと時間が過ぎている
→【11/5】こころの元気UP講座(4)マインドfulness
- ✓ 物事のネガティブなところについ、目が向いてしまう
→【11/12】考え・捉え方バランス講座(1)マイナスフィルター
- ✓ 他の人はどんなことで悩んでいるのか知りたい
→【11/13】サロンOASIS
- ✓ どのプログラムを受けようか悩んでいる／これまで学んだことの復習をしたい
→【11/20】こころの元気UP講座 番外編

1

AM 9:30 ~ 12:30

コミュニケーション サプリ

頼む・断る

<p>AM 9:00 ~ 12:00</p> <p>PM 13:15 ~ 16:15</p>	<p>4</p>	<p>5</p> <p>こころの元気UP講座 マインドfulness 考えを受け流す</p>	<p>6</p> <p>オフィスワーク② 資料作り・発表</p>	<p>7</p> <p>POSIT 講座② こころの回復に向けて</p>	<p>AM 9:30 ~ 12:30</p> <p>こころの 元気UP講座 行動活性化</p> <p>行動で 気分を変える</p>
	<p>こころみ for ADHD Aコース④</p>	<p>不安ベーシック③ 不安への回避に 向きあう</p>	<p>うつのメタ認知 トレーニング(7) 相手の気持ちを 読みすぎる</p>		

<p>AM 9:00 ~ 12:00</p> <p>PM 13:15 ~ 16:15</p>	<p>11</p> <p>はぐみ for ASD ①</p>	<p>12</p> <p>考え・捉え方 バランス講座(1) マイナスフィルター</p>	<p>13</p> <p>サロン OASIS</p>	<p>14</p> <p>POSIT クラブ (POSIT参加者限定) アスピレーションを 語りあおう</p>	<p>AM 9:30 ~ 12:30</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>社交不安 ベーシック② モニタリング! 安全行動</p>	<p>こころみ for ADHD Aコース⑤</p>	<p>不安ベーシック④ 身体感覚/感情を じっくり味わう</p>	<p>こころの元気UP講座 アンガー マネジメント 怒りの対処法</p>	

<p>AM 9:00 ~ 12:00</p> <p>PM 13:15 ~ 16:15</p>	<p>18</p> <p>はぐみ for ASD ②</p>	<p>19</p> <p>考え・捉え方 バランス講座(3) すべき思考</p>	<p>20</p> <p>こころの元気UP講座 感情とうまく 付きあおうPart①</p>	<p>21</p> <p>不安ベーシック① 感情の三要素</p>	<p>AM 9:30 ~ 12:30</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>社交不安 ベーシック③ 注意を柔軟に シフトする</p>	<p>こころみ for ADHD Bコース⑥</p>	<p>不安アドバンス 自分にあった 課題設定</p>	<p>POSIT 講座① こころの 回復の鍵</p>	

<p>AM 9:00 ~ 12:00</p> <p>PM 13:15 ~ 16:15</p>	<p>25</p> <p>はぐみ for ASD ③</p>	<p>26</p> <p>考え・捉え方 バランス講座(5) ぐるぐる思考</p>	<p>27</p> <p>こころの元気UP講座 感情とうまく 付きあおうPart②</p>	<p>28</p> <p>不安ベーシック② 認知の再評価</p>	<p>AM 9:30 ~ 12:30</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>社交不安 ベーシック④ 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 Bコース⑦</p>	<p>社交不安 ベーシック① 社交不安のメカニズム</p>	<p>POSIT 講座② こころの 回復に向けて</p>	