

# 2025年11月【自己理解プログラム】予定表

※ 完全予約制(6名限定)・10:00~11:30 のプログラムです。参加希望の方は、まず主治医までご相談下さい。

	月	火	水	木	金	土	日
AM						1	2
PM							
AM	3 文化の日	4 NEW 感情リテラシー	5	6	7 (特別プログラム) 職場における 【思考の向き合い方】	8	9
PM							
AM	10	11	12	13 NEW 先延ばししない -決 心-	14	15	16
PM							
AM	17	18 NEW 先延ばししない -実 行-	19	20	21	22	23
PM							
AM	24 振替休日	25	26	27 NEW 先延ばししない -維 持-	28	29	30
PM							

※参加希望者が2名未満の場合、「休講」とすることもあります。事前にご了承下さい。