

# 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	文化の日	3 NEW 感情リテラシー	4	5	6 (特別プログラム) 職場における 【思考の向き合い方】	7	8 9
AM	10	11	12 NEW 先延ばししない -決心-	13	14	15	16
AM	17 NEW 先延ばししない -実行-	18	19	20	21	22	23
					休講		
AM	振替休日	24	25	26 NEW 先延ばししない -維持-	27	28	29 30

※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。