

3ヶ月間の予定表

よしのアディクションプログラム

4/2 [WED]

6/25 [WED]

いつからでも、気になるテーマからでもご参加いただけます。

集団認知療法

水曜

午前

	時間	内容
4月 2日	AM	1. 何が問題なの？
4月 9日	AM	2. どんなふうになくなってゆくのか？
4月 16日	AM	3. 引き金と欲求
4月 23日	AM	4. 身の回りにある引き金
5月 7日	AM	5. 心や体の中にある引き金
5月 14日	AM	6. ひきこもりの意味を考えてみよう
5月 21日	AM	7. 薬物やアルコールやギャンブルを使う夢について
5月 28日	AM	8. 生活のスケジュールを立ててみよう
6月 4日	AM	9. 損得づくで考えてみよう-損得認知モデル
6月 11日	AM	10. どうすれば楽に生きてゆけるのだろうか？-正直さについて
6月 18日	AM	11. 「言い訳」に隠れた自分のニーズはなんだろう？
6月 25日	AM	12. 人間関係に悩んだときはどう対処すればいいの？

予定が変更になる場合があります。最新情報をHPでご確認ください。

<http://www.yoshinohp.com/>

