

グループプログラム 第12期日程表（土曜クラス）

	日時	場所	内容（予定）
DAY1	2月2日（土） 13:30-17:00	築地オフィス	<ul style="list-style-type: none"> ・症状維持&改善のメカニズム解説 ・お互いを知る ・自分をいやす、カラダをゆるめる
DAY2	2月9日（土） 13:30-17:00	築地オフィス	<ul style="list-style-type: none"> ・ネガティブなスパイラルをストップさせる方法を学ぶ ・マインドフルネストレーニング ・視線の向け方トレーニング
DAY3	2月16日（土） 13:30-17:00	築地オフィス	<ul style="list-style-type: none"> ・否定的な自己イメージの修正① ・ビデオフィードバック ・コミュニケーショントレーニング（聴き方①）
DAY4	2月23日（土） 13:30-17:00	築地オフィス	<ul style="list-style-type: none"> ・否定的な自己イメージの修正② ・ビデオフィードバック ・コミュニケーショントレーニング（聴き方②）
DAY5	3月2日（土） 13:30-17:00	築地オフィス	<ul style="list-style-type: none"> ・コミュニケーショントレーニング（話し方①） ・自分軸探索①
DAY6	3月9日（土） 13:30-17:00	外部スタジオ	<ul style="list-style-type: none"> ・感情を開放する ・カラダをゆるめる
DAY7	3月16日（土） 13:30-17:00	築地オフィス	<ul style="list-style-type: none"> ・コミュニケーショントレーニング（話し方②） ・自分軸探索②
DAY8	3月23日（土） 13:30-17:00	築地オフィス	<ul style="list-style-type: none"> ・ふりかえり&まとめ

※内容は予定です。皆さまのご要望も受けつつ、その時々タイミングで必要なことを行っていきます。