

てくてく

「自己理解を深める」をテーマにしたプログラムです。
物事のとらえ方や考え方を少しずつアップデートしていきましょう。
他の参加者の意見を聞くことで、新しい気付きもあるかもしれません。

日程

6月18日（水）	第1回：自己理解とは／他己紹介
7月16日（水）	第2回：ストレスとは（認知を変える）
8月20日（水）	第3回：ストレスの対処法
9月17日（水）	第4回：睡眠について
10月15日（水）	第5回：アサーティブコミュニケーション
11月19日（水）	第6回：コミュニケーションゲーム
12月17日（水）	第7回：行動を変える
1月21日（水）	第8回：自分の強み・弱みを知る
2月18日（水）	第9回：強み・弱みを活かす
3月18日（水）	第10回：自分を他人に伝える

時間

10時30分～12時

場所

にじハートクリニック
多目的室

- ・当クリニック通院中の方が対象です。
- ・保険診療の範囲内でプログラム料金がかかります。
- ・参加希望の方は診察時にご相談下さい。



お問い合わせ先

にじハートクリニック TEL：078-611-8151