

回数	カリキュラム	土曜クラス日程
		10:00-12:30
1	ポジティブ心理セラピーとは	7/16
<u>フェーズ1 [土台を築く]</u>		
2	ポジティブな自己紹介と感謝の日記（セッション1）	7/23
3	リラクゼーション①	7/30
4	性格の強みと独自の強み（セッション2）①	8/6
5	リラクゼーション②	8/20
6	性格の強みと独自の強み（セッション2）②	8/27
7	リラクゼーション③	9/3
8	実践的な知恵（セッション3）	9/17
9	自分をバージョンアップ（セッション4）	9/24
10	フェーズ1のまとめ	10/1
<u>フェーズ2 [過去を対処する]</u>		
11	開いた記憶と閉じた記憶（セッション5）①	10/15
12	開いた記憶と閉じた記憶（セッション5）②	10/22
13	許しのワーク（セッション6）	10/29
14	最大限と必要最小限（セッション7）	11/5
15	感謝のワーク（セッション8）	11/19
16	フェーズ2のまとめ	11/26
<u>フェーズ3 [今と未来を大切にする]</u>		
17	希望とオプティミズム（セッション9）	12/3
18	心的外傷後成長（セッション10）	12/17
19	スローダウンとセイバリング（セッション11）	12/24
20	ポジティブな人間関係（セッション12）	1/7
21	ポジティブなコミュニケーション（セッション13）	1/21
22	利他主義のワーク（セッション14）	1/28
23	人生の意味と目的（セッション15）	2/4
24	フェーズ3のまとめ①	2/18
25	フェーズ3のまとめ②	2/25
26	実践的な訓練①	3/4
27	実践的な訓練② まとめ	3/18