

回数	カリキュラム	水曜クラス日程	土曜クラス日程
		19:00-21:30	13:00-15:30
1	ポジティブ心理セラピーとは	6/30	7/3
<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）	7/14	7/17
3	リラクゼーション①	7/21	7/24
4	性格の強みと独自の強み（セッション2）①	7/28	7/31
5	リラクゼーション②	8/4	8/7
6	性格の強みと独自の強み（セッション2）②	8/18	8/21
7	リラクゼーション③	8/25	8/28
8	実践的な知恵（セッション3）	9/1	9/4
9	自分をバージョンアップ（セッション4）	9/15	9/18
10	フェーズ1のまとめ	9/22	9/25
<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	9/29	10/2
12	開いた記憶と閉じた記憶（セッション5）②	10/13	10/16
13	許しのワーク（セッション6）	10/20	10/23
14	最大限と必要最小限（セッション7）	10/27	10/30
15	感謝のワーク（セッション8）	11/10	11/6
16	フェーズ2のまとめ	11/17	11/20
<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）	11/24	11/27
18	心的外傷後成長（セッション10）	12/1	12/4
19	スローダウンとセイバリング（セッション11）	12/15	12/18
20	ポジティブな人間関係（セッション12）	12/22	12/25
21	ポジティブなコミュニケーション（セッション13）	1/5	1/8
22	利他主義のワーク（セッション14）	1/12	1/15
23	人生の意味と目的（セッション15）	1/19	1/22
24	フェーズ3のまとめ①	1/26	1/29
25	フェーズ3のまとめ②	2/2	2/5
26	実践的な訓練①	2/9	2/19
27	実践的な訓練② まとめ	2/16	2/26