

강의계획서

강좌명 나를 알아가는 마음수업

강사명 신소미

강의 소개 및 교육 목적

- 생활의 예들을 가지고 우리가 겪고있는 심리문제 짚어보기
- 간단한 자기점검과 짧은 활동을 통해 자기 이해를 돕는 참여형 심리강좌

차시별 강의 내용

차시	일 자	강의주제	강의 내용
1	9. 1.	인생후반기, 관계가 더 중요해진다	■ 현재관계만족체크 ■ 나에게 중요한사람 다섯적기
2	9. 8.	부부사이 편안한거리 찾기	■ 부부대화 만족도 찾기 ■ 배우자에게 고마운점 1가지 적기
3	9. 15.	자녀와의 관계 다시세우기	■ 자녀관계 거리감 체크 ■ 자녀에게 하고싶은 말
4	9. 22.	나를 지치게하는 관계정리법	■ 관계스트레스정리 ■ 줄이고 싶은 관계 생각해보기
5	9. 29.	마음이 통하는 사람 만들기	■ 정서적 지지정도 체크 ■ 마음아 편한사람적기
6	10. 6.	혼자여도 괜찮은 삶의 기술	■ 혼자있는 시간 만족도체크 ■ 혼자서 하는 즐거운 활동적기
7	10. 13.	내 삶의 소중한 기억 돌아보기	■ 삶의 만족 기억체크 ■ 가장행복했던 시기적기
8	10. 20.	지금으로부터의 삶의 방향잡기	■ 방향감체크 ■ 앞으로 하고싶은일 3가지적기
9	10. 27.	나를 지켜주는 마음의 습관	■ 일상마음체크 ■ 나를 편하게하는 습관적기
10	11. 3.	감사와 만족을 키우는 삶	■ 감사성향체크 ■ 오늘 감사한일 3가지적기
11	11. 10.	내 인생을 한 문장으로 말한다면	■ 만족도 체크 ■ 내인생 제목짓기
12	11. 17.	앞으로의 시간을 위한 마음설계	■ 강의전후변화체크 ■ 앞으로의 삶다짐 한문장쓰기

교재(비용)

자체프린트

준비물(비용)

필기도구