화성시근로자종합복지관

강 의 계 획 서

2022년도 평생교육강좌(동절기특강)

과 정 명	강의구성			강사명	강의요일	강의시간
	이론	실습	계			
인문학 (스트레스 DOWN,자기돌봄UP)-야간	1 H	1 H	2 H	양은정	월	19:00~21:00

강의실명	3층 어학교육장	정원	8 명
강좌소개	사람의 마음은 받고 같다. 무엇을 심느냐에 따라 다른 열매를 거두게 된다. 바쁜 일상 속에서 잠시 잊고 살았던 '진정한 나'를 찾아가는 인문학 여행 속에서 행복과 감사, 삶의 가치를 거두어 들이며 아름다운 마음밭을 가꾸는 사람들이 여기 있다.		
강좌내용	1. 인생에서 만나는 다양한 주제를 마음이라는 키워드로 풀어 본다. 2. 액티비티나 액션러닝등 다양한 활동을 통해 배운 내용을 삶에 적용해 보는 시간을 갖는다.		
교육목표	1. 바쁜 일상으로 잊고 살았던 나를 찾아 가는 여행을 통해 자존감을 높이고 삶의 가치를 찾아간다. 2. 어려운 문제나 스트레스 앞에서도 긍정적이고 감사하는 마음을 배워 행복한 삶을 누린다.		

재료비	재료명칭	단가	수량	예상소요비용
	총			

준비물		
수강생 공지사항		

강의방법				
	강의형태	이론중심( )	이론과 실습중심(O)	실습중심( )
	강의방식	강의식(O), 세미나식( ), 토론식(O), 질의/응답( ), 워크숍( ), 발표(O), 실습(O), 실기( ), 조별연구/발표( ), 인터넷 활용( ),기타( )		
	교육용 기자재	OHP( ), Slide( ), Video(O), Audio( ), 컴퓨터( ), 모형물( ), Projector(O), 기타:유인물 등(O)		

수강생 성취도 평가방법		
	이론	1. 피드백을 통한 자기발표
	실기/실습	1. 다양한 활동을 통해 의견과 생각을 표현

구 분		교 재 명	저 자 명	출 판 사	출판년도	교재비
주·부교재	주 교재					
	부 교재					

주 별 강 의 내 용					
주별	강 의 내 용	강의방법/시간		준비물 (교보재, 재료등)	
		이론	실습	강 사	수강생
1	제목) **여기는 어디? 나는 누구?** - 자신을 발견해야 하는 필요성과 중요성 - 자신을 아는 사람들의 삶의 자세 - 액션러닝: MBTI, 내 친구를 그려라	1H	1H	PPT	※
2	제목) 마음은 밭이다 - 마음의 세계를 배워야 할 필요성 - 무엇을 심는가에 따라 달라지는 마음의 가치 - 마음의 정리정돈 - 액션러닝: 얼굴 포스트잇 떨어뜨리기	1H	1H	PPT	
3	제목) 마음밭 돌맹이 골라내기 - 갈등의 원인인 옳음: 프레임, 확증편향이론 - 옳음의 부작용과 예방책 - 액션러닝: MGT기법	1H	1H	PPT	
4	제목) 다르게 바라보는 연습 - 관점 전환 필요성 들여다보기 - 인생을 바라보는 관점의 중요성 - 마인드 퀴즈쇼	1H	1H	PPT	
5	제목) 관계나무 심기 - 고립의 원인과 소통의 중요성 - 마음을 얻는 지혜와 소통을 위한 TIP - 마인드레크레이션: 내마음을 받아줘 외	1H	1H	PPT,레크준비물	
6	제목) 마음의 물꼬트기 - 대화 부재의 원인과 대화의 필요성 - 마음을 흐르게 하는 대화법 - 액션러닝: 대화법 실습	1H	1H	PPT,볼	
7	제목) 감사가 열리는 나무 - 어려움을 이기는 마음의 면역 - 감사를 만드는 비결 - 액션러닝: 감사나무 만들기	1H	1H	PPT	
8	제목)가서 '아름다웠다'고 말하리라 - 죽음의 정의와 죽음학의 필요성 - 죽음이 바꿔주는 삶의 자세 - 액션러닝: JEOPARDY를 통한 피드백	1H	1H	PPT	