



[상처입은 나를 돌보는 주변 사람과의 관계 회복 클래스]

부제 : 나를 돌보고 관계를 회복하는 마음근력 클래스

- ◆ 강의주제 : 감정과 관계 속에서 반복되는 나의 반응을 알아차리고, 자기돌봄과 건강한 소통 방법을 익혀 일상에서 실천가능한 회복 루틴 완성
- ◆ 강 사 : 최미경
- ◆ 강의일시 : 7.24.~12.4.(금) 14:00~16:00, 총 18회
- ◆ 대 상 : 15명(영종구 구민 및 영종구 소재 사업장의 직장인)
- ◆ 강의장소 : 배움3실
- ◆ 재료비·교재비 : 총 45,000원(재료비 : 45,000원)
- 재료 : 감정카드, 컬러카드, 이미지 자료 등
- ◆ 준 비 물 : 필기도구
- ◆ 강의내용

구분	강의일정	교육내용
1	7.24(금)	OT: 마음을 여는 첫 만남
2	7.31(금)	내 마음을 향으로 표현하는 감각 회복 시간
3	8.7(금)	지금의 나 알아차리기
4	8.14(금)	몸이 마음에게 보내는 신호 읽기
5	8.21(금)	부정적 자동생각(auto-thinking) 줄이기
6	8.28(금)	컬러리터러시로 만나는 나의 감정
7	9.4(금)	회복탄력성을 활용한 마음 근육 찾기
8	9.11(금)	나를 지키는 마음 상비약 만들기★
9	9.18(금)	회복 자원 보물지도 만들기
-	9.25(금)	추석연휴
10	10.2(금)	관계에 따른 심리적 거리와 온도 살피기
-	10.9(금)	한글날
11	10.16(금)	나의 관계 사용설명서 만들기
12	10.23(금)	관계를 개선하는 소통의 기술
13	10.30(금)	비폭력대화(NVC)를 활용한 거절·부탁·요청의 기술
14	11.6(금)	자존감(self-esteem)이 올라가는 자기 대화법
15	11.13(금)	커피향기로 그리는 나의 회복 비전 보드★
16	11.20(금)	작은 실천으로 만드는 일상 회복 루틴
17	11.27(금)	VARK 유형 활동을 활용해 나에게 맞는 회복 감각 찾기
18	12.4(금)	종강 : 회복 선언식과 작은 전시회★