

강 의 계 획 서

과정명	번아웃 탈출! 직장인 마음챙김 프로그램
교/강사명	성X겸, 김X경
교육수요	직장인들 사이에서 업무 스트레스와 번아웃 증가로 인해 정신건강 관리에 대한 관심과 수요가 급증하고 있음
교육목표	타로를 활용한 자신의 이해와 마음 들여다보기로 각박하고 고된 일상의 현대인들에게 번아웃을 방지하고 자신을 돌볼 수 있도록 한다.
인재상	자기이해가 되는 인재, 사회 발전에 기여하는 글로벌 시민
역량	참여자들이 스트레스 자각 및 정서 조절 능력, 자기이해와 수용, 감정 관리 등의 심리적 회복 탄력성을 기를 수 있는 역량 강화를 목표
프로그램개발	직장인의 일상 스트레스와 정서적 소진을 완화하고, 심리적 안정과 자기돌봄 역량을 향상시키기 위해 과학적 근거 기반의 마음챙김 기법을 적용
기대효과	1. 자신의 대한 이해와 성숙한 정서함양으로 자신과 주변의 안정된 일상관리 2. 스트레스를 효율적으로 관리하여 번아웃에서 탈출할 수 있다. 3. 마음챙김 훈련을 통해 심리적 건강을 증진시킬 수 있다.

주	요일	시 간	강 의 내 용	담당 강사	참고 서적	준비물 (수업재료)
1	11/3 (월)	2	스트레스 관련 심리검사 실시 및 해석	성X겸		
			프로그램에 대한 전반적인 안내 및 자기소개를 통한 친밀감 형성하기			
2	11/10 (월)	2	스트레스 유발요인에 대한 이해	성X겸		
			자기적용 실습: 나의 스트레스 요인 찾기			
3	11/17 (월)	2	스트레스 관리법	성X겸		
			자기적용 실습: 호흡법, 근육이완법, 인지전환법			
4	11/24 (월)	2	크리스마스 리스 만들기	김X경		
			환영의 의미를 담은 리스를 직접 만들어 보며 다가오는 크리스마스에 대한 기대감을 통한 스트레스 해소			
5	12/1 (월)	2	아로마 룸스프레이 만들기	김X경		
			각 에센셜 오일의 효능과 향기를 맡아보며 본인에게 필요한 향기를 담은 룸스프레이 제작을 통한 스트레스 완화			
6	12/8 (월)	2	긍정적 피드백 및 소감 나누기	성X겸		
			행복한 나 되기(원하는 삶으로 나아가기): 감정에 귀 기울이기, 감사의 말 전하기, 사람들과 진심으로 연결되기(공감), 나다운 목표를 향해 한 걸음 내딛기.			
계		12	※ 교육내용은 변경될 수 있음.			