

프로그램 세부 계획서

프로그램 명			명상에게 인생을 묻고 답하다			
프로그램 장소			신중년더채움학습관 3층 더나눔 강의실			
프로그램 소개			나는 누구의 아내이자 남편, 내 부노의 아들이자 딸이면서, 내 자녀의 엄마이며 아빠, 그리고 누군가의 동료이며 친구인 신중년이다. 그런 모든 역할을 하는 “나는 누구인가?” 이 강좌를 통해 평화와 행복을 경험하고, 스트레스(긴장) 없는 삶을 준비한다.			
운 영	기 간		총 시 간	참 여 자 수	수강생 1인 부담금 (교재비 및 재료비)	
	'22. 7월~8월 (2개월)		8회(16시간)	20명	-	
차시	일자 (요일)	시간	세부 교육내용		담당강사	교수방법
1	7/7 (목)	10:00 ~ 12:00	“만남” <내일은 맑겠습니다> - 내 인생의 오계절		이재금	명상 그림책 PPT
2	7/14 (목)	10:00 ~ 12:00	<행운을 찾아서> - 행운씨와 불운씨의 인생관		이재금	명상 그림책 PPT
3	7/21 (목)	10:00 ~ 12:00	무엇을 명상할 것인가 - 명상이란 ㅇㅇ이다		이재금	명상 강의&실습
4	7/28 (목)	10:00 ~ 12:00	화(분노)의 식솔들 - 화의 해독약은?		이재금	명상 강의&실습
5	8/4 (목)	10:00 ~ 12:00	내 머릿속 다섯감정들 - 기쁨이, 슬픔이, 버럭이, 소심이, 까칠이 마음은 정복이 가능한가?		이재금	애니메이션 -클립
6	8/11 (목)	10:00 ~ 12:00	나는 누구인가		이재금	명상 강의&실습
7	8/18 (목)	10:00 ~ 12:00	명상을 통해 얻는 여덟가지 힘들 - 내향성, 짐 꾸리는 힘, 식별, 판단, 관용, 수용, 직면, 협동		이재금	명상 강의&실습
8	8/25 (목)	10:00 ~ 12:00	미덕 명상&나눔		이재금	명상 card