

신중년 ‘진달래: 내 마음의 봄, 봄’ 강의계획서

프로그램명			신중년 정신건강증진 프로그램 ‘진달래’ :내 마음의 봄, 봄			
개 요	목 적		노년기 정신건강증진 및 마음 회복을 위한 ‘내 마음을 들여다 봄, 내 마음을 돌봄’ 을 목적으로 심리적 안전감 및 성공적인 생애전환 지원			
	목표		1. 노화에 대한 인식 개선과 정신건강 관심 도모 2. 심리적 어려움(스트레스, 우울)에 대해 이해하고 관리방안 습득 3. 나를 응원하고 나를 사랑하는 시간, 내 삶의 긍정적 가치발견 및 삶의 자기 회복력 증진			
운 영	기 간		총회차(시간)	시간대	교육장소	참여인원
	2024.10.17. ~ 2024.11.07		총4회(8시간)	10:00~12:00 (2시간)	금샘도서관 (문화교실1)	25
회차	일자(요일)	교육시간	세부 교육내용		담당강사	교수방법
1	2024.10.17. (목)	2	-신중년 진달래 프로그램 소개 -프로그램 규칙 정하기 -나의 정신건강 점검하기 -인생의 발달과업, 생활스트레스 알아보기		김상희	이론 및 실습
2	2024.10.24. (목)	2	-나의 심리적 불편감(우울, 불안)알아보기 -CBT를 활용한 심리적 불편감 이해하기 -부정정서 감소 및 과거,현재,미래에 대한 긍정적 관점의 변화		김상희	이론 및 실습
3	2024.10.31. (목)	2	-뇌와 감정 -감정과 신체반응 이해하기 -스트레스 관리하기 -마음챙김 명상: 호흡하기, 안정화기법		김상희	이론 및 실습
4	2024.11.07. (목)	2	-인생의 발달과업과 신중년의 의미 발견 -인생 후반전 삶의 가치 찾기와 목표설정 -가치 있고 의미 있는 미래 계획하기		김상희	이론 및 실습

*프로그램 강의 시 빔, PPT사용