

강 의 계 획 서

과정명	번아웃 탈출! 직장인 마음챙김 프로그램
교/강사명	성X겸
교육수요	-번아웃증가 : 직장인들의 업무 스트레스 및 심리적 소진(Burnout) 현상 급증 -정신 건강 이슈 : 조직 내 우울, 불안, 공황장애 등 심리적 위기 상황 발생률 증가 -워라밸 추구 : 마음챙김, 감정관리 등 정서적 복지를 중요시하는 문화 확산
교육목표	-직장인의 번아웃 원인 인식 및 자가 진단 능력 함양 -마음챙김 기반 스트레스 관리 기법 습득 -조직 내 감정소통 및 심리적 회복탄력성 강화 -장기적 업무 지속가능성을 위한 자가돌봄 전략 구축
인재상	-자신의 감정, 스트레스 수준, 번아웃 징후를 인식하고 이해할 수 있는 인재 -실패와 스트레스를 겪고도 다시 회복해 업무에 복귀할 수 있는 정신적 회복력 보유 -조직 내 소통과 협업에서 타인의 감정을 이해하고 효과적으로 커뮤니케이션하는 인재
역량	-정서지능 : 자기감정 인식, 자기조절, 공감, 대인관계 기술 등 -스트레스 관리 능력 : 명상, 호흡법, 심리적 스트레스 해소 능력 -회복탄력성 : 실패 후 회복, 압박감 속 집중 유지, 감정 조절 -마음챙김 실행력 : 현재의 감정과 상태를 비판 없이 받아들이는 능력
프로그램개발	
기대효과	-자신의 대한 이해와 성숙한 정서함양으로 자신과 주변의 안정된 일상관리 -스트레스를 효율적으로 관리하여 번아웃에서 탈출할 수 있다. -마음챙김 훈련을 통해 심리적 건강을 증진시킬 수 있다.

주	요일	시간	강 의 내 용	담당 강사	참고 서적	준비물 (수업재료)
1	10/14 (화)	2	스트레스 관련 심리검사 실시 및 해석	성X겸		
			프로그램에 대한 전반적인 안내 및 자기소개를 통한 친밀감 형성하기			
2	10/21 (화)	2	스트레스 유발요인에 대한 이해	성X겸		
			자기적용 실습: 나의 스트레스 요인 찾기			
3	10/28 (화)	2	스트레스 관리법	성X겸		
			자기적용 실습: 호흡법, 근육이완법, 인지전환법			
4	11/4 (화)	2	마음챙김에 대한 이해 1	성X겸		
			자기적용 실습(쓰담쓰담 자기돌봄): 1분 호흡 명상, 5감 마음챙김 훈련, 자기 자비 명상, 감정관리법			
5	11/11 (화)	2	마음챙김에 대한 이해 2	성X겸		
			자기적용 실습(토닥토닥 마음챙김): 바디스캔, 주의집중 호흡, 걷기 명상, 가벼운 스트레칭, 마음챙김 대화(용서와 감사)			
6	11/18 화	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.				