일상의 행복을 찾아가는 회복과 치유의 글쓰기 인문학

바쁜 일상 속에서 우리는 내 마음이 어떤 상태인지 살펴볼 여유 없이 하루를 지나치곤 합니다.
이 강좌는 '잘 쓰는 글'이 아니라 '나를 이해하는 글'을 쓰는 시간입니다.
또한 글쓰기를 통해 자신의 마음을 천천히 알아차리고, 지금의 나를 있는 그대로 받아들이는 연습을 하는 심리치유 프로그램입니다.
글을 잘 써야한다는 부담은 내려놓고 편안한 마음으로 참여하시면 됩니다.

❑ 개 요

1) 대 상 : 성인
2) 기 간 : 3. 10.(화) ~ 4. 28.(화)
3) 시 간 : 10:30 ~ 12:00
4) 장 소 : 송화도서관 문화강의실 1
5) 인 원 : 10명
6) 강 사 : 김 민 성

❑ 강의내용

차시	일자	내용	준비물
1	3.10.(화)	**[글쓰기 입문]** 오리엔테이션 및 글쓰기 치료 알아보기 마음을 열어주는 글쓰기 입문 <오늘 내 마음 날씨는>	개인 필기도구
2	3.17(화)	**[글쓰기 입문]** 감정 인식 능력을 기르기 위한 특강 <일상 속 감정 단어 활용법>, 짧은 글쓰기 연습	
3	3.24.(화)	**[글쓰기 입문]** 생각을 정리하는 글쓰기 <내 마음 지도>, 짧은 글쓰기 연습	
4	3.31.(화)	**[글쓰기 입문]** 화해를 위한 글쓰기 <나를 대하는 나의 태도> 짧은 글쓰기 연습	
5	4.7.(화)	**[치유를 위한 글쓰기]** 회복을 위한 글쓰기 <일상 속 소소한 행복찾기>, 짧은 글쓰기 연습	
6	4.14.(화)	**[치유를 위한 글쓰기]** 자기 효능감 회복을 위한 글쓰기 <감동의 발견>, 짧은 글쓰기 연습	
7	4.21.(화)	**[치유를 위한 글쓰기]** 자기 효능감 회복을 위한 글쓰기 <나에게 보내는 편지> 짧은 글쓰기 연습	
8	4.28.(화)	**[나눔과 회복의 시간]** 함께 써내려온 글이 우리들의 이야기가 되는 나눔과 회복의 시간	

※ 수업 내용은 변동 될 수 있습니다.