

계양구평생학습관 강의 계획서

프로그램명	내 마음이 쉬어가는 감성 그림책 티타임: 차담(茶談)		
강사명	이민아	강의시간	금요일) 14:00-16:00
● 강의 소개			
강의소개	내 마음이 쉬어가는 감성 그림책 티타임은 성인을 대상으로 그림책을 함께 읽고, 차를 마시며 자신을 돌보는 강좌입니다. 그림책 속 이야기와 자신의 이야기를 연결해보며 차와 자신을 연결하는 경험을 합니다. 이를 통해 일상에서의 마음을 돌아보며 쌓인 감정과 스트레스를 부드럽게 풀어갈 수 있도록 돕는 프로그램입니다.		
강의목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 차와 그림책을 매개로 자신의 정서를 돌아볼 수 있다. 2. 부드러운 분위기 속에서 자신의 마음을 감정을 표현해보고 정리하는 경험을 할 수 있다. 3. 자기 이해와 정서적 안정감을 높여 일상 속 스트레스를 인식하고 스스로를 돌보는 방법을 익혀 긍정적인 변화를 돕는다. 		
대 상	남녀노소 누구나	운영방법	<input checked="" type="checkbox"/> 대면 <input type="checkbox"/> 비대면 <input type="checkbox"/> 병행
교 재	재료비 1만원 (차 + 티코스터 비 포함)	준 비 물	개인용 찻잔 또는 텀블러 ※차를 색으로도 느낄 수 있도록 찻잔 또는 머그컵 지참 권장
● 세부 강의 계획			
회차	월/일	강 의 내 용	비고
1	3/20	심표 - 그림책과 차 한잔으로 쉬는 오후의 숨	마음샘 감정카드를 통한 자기 감정인식
2	3/27	열정 - 그림책으로 들여다보는 내 마음	곰과 수레 그림책을 통한 인생 그래프 살펴보기
3	4/3	소통 - 마음이 편안해지는 소통	설탕엄마 소금아빠 관계를 친밀하게 만드는 대화법
4	4/10	자기돌봄 - 나와 우리를 연결하는 사랑의 돌봄	호랑이 칼레의 행복한 줄무늬 선물 사랑의 다섯가지 언어 교육
5	4/17	삶의 목표 - 삶이 내 맘 같지 않을 때.	나의 쓸모 내 안의 긍정, 부정 메시지 탐색
6	4/24	조화 - 목적이 있는 쉬, 차 한잔의 여운.	할머니의 팡도르 내 인생의 우선순위 세워보기