

# 직장인의 대인관계 스트레스 감소를 위한 마음돌봄 프로그램 안내

**대 상:** 직장내 대인관계로 스트레스를 받고 있는 마음돌봄이 필요한 직장인  
**기 간:** 2026.1.07.(수) ~ 2.11(수), 매주 1회, 수요일, 총 6회기  
(요일은 변경될 수 있습니다)  
**시 간:** 19:00~21:00  
**인 원:** 20명 내외  
**강 사:** 이광희 상담학 박사, 신경미 박사수료  
**장 소:** 평택대학교 평생교육원  
**문 의:** 평택대학교 평생교육원 031)659-8006/skm0707@naver.com(신경미)  
**참가비:** 200,000원

## 프로그램 세부내용

| 회기 | 주제                            | 내용                             |
|----|-------------------------------|--------------------------------|
| 1  | 신체자각(Awakening)               | 호흡에 집중, 심신의 상태감지               |
| 2  | 감정자각(Awaring)                 | 심신상태와 감정에 머무르기                 |
| 3  | 인지자각<br>(Decentering1)        | 실제를 있는 그대로 보고,<br>생각과 거리두기     |
| 4  | 기억자각<br>(Decentering2)        | 감정에 물든 기억 다루기                  |
| 5  | 러블리어텐션<br>(Lovely Attentiion) | 지금 이 순간을 사랑스럽게 수용적인<br>관심 기울이기 |
| 6  | 수용(Acceptance)                | 태도의 변화의 수용으로<br>행복한 상태에 머무르기   |

※ 상기 프로그램은 변경 될 수 있음

## [신청방법]

• 평택대학교 평생교육원 전화 031)659-8006