

# 강의 계획서

강좌명	힐링명상심리지도사(야간)							
담당강사	안인자	E-mail	ahn3288@naver.com					
교육기간	총 12주	교육시간	매주 수요일 19:00 ~ 21:00 (총 24시간)					
강좌개요 (소개)	<p>1. 다양한 명상법(호흡, 차, 걷기, 그리기, 만다라, 향기, 자애 등...)을 배우고 일상에서 적용하며, 명상법의 융합을 통해 심신 고양 및 삶의 질을 향상시킨다.</p> <p>2. 명상과 심성 교육을 통해 현대인의 스트레스와 정서적 문제를 해결할 수 있는 실질적 방법을 제공할 수 있는 힐링명상심리지도사를 양성한다.</p>							
수업교재	마인드로드명상심리상담연구원 자체교재							
주	날짜	강의내용	강사명	사용 기자재	수강생 준비물			
1	3/11	명상의 이론과 실제, 각 종교속의 명상 이해 자아란 무엇인가. 마음챙김 명상, 호흡명상	안인자	노트북 빔프로젝트				
2	3/18	사마타·위빠사나·선(禪) 비교이해, 고요함의기술, 깨달음의 인텐시브, 명상일지	안인자	노트북 빔프로젝트				
3	3/25	마음을 지켜보는 법: 마음챙김의 원리 및 주의력 훈련, 알아차림 명상	안인자	노트북 빔프로젝트				
4	4/01	바디스캔 명상: 몸과 감정 읽기, 감정의 흐름 관찰	안인자	노트북 빔프로젝트				
5	4/08	만다라 명상: 내 마음의 만다라, 나의 무의식 치료 내 인생의 그래프	안인자	노트북 빔프로젝트				
6	4/15	코르티솔 명상, 현대 과학과 명상, 뇌과학이 밝혀낸 명상의 효과, 미래의 나	안인자	노트북 빔프로젝트				
7	4/22	자애명상: 나를 돌보는 시간, 내가 살아야 하는 이유	안인자	노트북 빔프로젝트				
8	4/29	관계 속 자아와 공감명상: 감정 공명과 공감 훈련, 경청 명상	안인자	노트북 빔프로젝트				
9	5/06	마주보기 명상. 추측과 관찰, 자신과 타인을 위한 공감과 이타심의 확장	안인자	노트북 빔프로젝트				
10	5/13	먹기명상, 바디스캔, 신체의 감각 알아차리기, 내 몸의 언어	안인자	노트북 빔프로젝트				
11	5/20	소리명상, 싱잉볼 명상, 새로운 삶의 방향	안인자	노트북 빔프로젝트				
12	5/27	나를 비우는 시간: 무지명상, 명언명상	안인자	노트북 빔프로젝트				