

강 의 계 획 서

강좌명		힐링명상심리지도사(야간)				
담당강사		안인자	E-mail	ahn3288@naver.com		
교육기간		총 12주	교육시간	매주 수요일 19:00 ~ 21:00 (총 24시간)		
강좌개요 (소개)		1.다양한 명상법(호흡, 차, 걷기, 그리기, 만다라, 향기, 자애 등...)을 배우고 일상에서 적용하며, 명상법의 융합을 통해 심신 고양 및 삶의 질을 향상시킨다. 2.명상과심성교육을 통해 현대인의 스트레스와 정서적 문제를 해결할 수 있는 실질적 방법을 제공할 수 있는 힐링명상심리지도사를 양성한다.				
수업교재		마인드로드명상심리상담연구원 자체교재				
주	날짜	강의내용	강사명	사용 기자재	수강생 준비물	비고
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: 몸과감정 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		