강의계획서- 나를 여는 시간(인생리셋 Re:start)

프로그램명	나를 여는 시간(인생리셋 Re:start)		
프로그램소개	그림책과 동양철학으로 만나는 신중년 마음공부		
교육목표	본 강의는 신중년이 자신의 마음과 관계를 돌아보며 현재의 삶을 이해하고, 그림책과 동양철학을 통해 인생 2막을 위한 삶의 방향과 태도를 차분히 재정렬하도록 돕는다.		
교육시간	3회차(6시간)	**교육일시**	2026. 3. 18.(수) 14:00~16:00 / 19:00~21:00 2026. 3. 19.(목) 10:00~12:00
정 원	30명	**교재비**	없음

교 육 내 용

구분	주 제	세부내용
1강 (3회차)	그림책과 동양철학 (맹자,공자)맹자 자기철학과 실천법	1부. 내 마음을 여는 시간 그림책 《마음이 아플까봐》 맹자의 마음 사상과 신중년의 감정 돌봄 2부. 관계를 다시 보는 시간 그림책 《큰 늑대 작은 늑대》 공자의 관계 철학과 신중년의 거리 감각 <신중년의 마음 상태를 언어화한다> 삶 속에서 미뤄두었던 감정과 마음의 신호를 인식한다 숨겨둔 감정 속 진짜 감정을 그림책을 통해 자연스럽게 마주한다 <동양철학을 삶의 언어로 이해한다> 맹자의 마음 사상을 통해 상처받는 마음을 돌보는 관점을 익힌다 공자의 관계 철학을 통해 공존하는 관계의 기준을 정립한다 3부. 인생을 다시 설계하는 질문 지금의 나에게 던지는 3가지 삶의 질문 '리셋'이 아닌 '재정렬'로서의 인생 2막 <나 중심의 삶의 기준을 재정렬한다> 타인의 기대와 역할 중심으로 살아온 삶을 돌아본다 지금의 나에게 필요한 삶의 속도와 방향을 스스로 정의한다 <인생 2막을 위한 내적 리셋의 단서를 발견한다> '다시 시작해야 한다'는 부담에서 벗어난다 작은 인식의 전환이 삶의 태도를 바꿀 수 있음을 경험한다 마무리 생활 속 그림책테라피 활용법과 주제별 그림책 소개
비고 ※상기 일정은 상황에 따라 변동될 수 있습니다.		