




붙임2. 프로그램 세부내용

## 2022년 실무자를 위한 스트레스 조절 프로그램 \_몸챙김을 통한 스트레스 조절

구분	주제	세부내용
입문	얼음장 깨기	- 얼음장 깨기 그룹 활동
	몸챙김1_ 몸을 깨우고, 몸을 만나기	- 몸 vs soma의 차이 이해하기 - 몸챙김의 정의와 목표
	몸챙김2_ 스트레스가 몸에 미치는 영향	- 스트레스가 몸에 미치는 영향 이해하기 - 스트레스 예방의 중요성 - 신경계 조절을 통한 몸챙김의 방법 체험
	몸챙김3_ 스트레스 조절을 통한 회복력 키우기	- 긍정자원과 만나기 - 긍정자원의 활용법 - 스트레스 조절법 및 회복탄력성 키우기 경험
심화	몸 깨우기/ 몸과 만나기	- 몸 깨우기 그룹 활동
	몸챙김 4_ 몸을 통한 감정조절	- 몸에 새겨진 감정의 패턴 이해하기 - 몸에 새겨진 감정 만나기
	몸챙김 5_ 몸을 통한 자기돌봄	- 실무자에게 자기돌봄이란 - 몸을 통한 자기조절 도구 안내 - 몸을 통한 자기조절법 연습하기
	몸챙김 6_ 몸을 통한 상호연결	- 몸을 통한 상호조절 및 상호연결되는 체험하기

# 2022년 실무자를 위한 스트레스 조절 프로그램 \_식물과 함께하는 힐링 원예프로그램 “위로의 정원”

구분	주제	세부내용(안)
입문	이론알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 원예치료란</li> <li>- 심대 여성들에게 원예활동 적용방법</li> <li>- 식물 심기와 관리</li> <li>- 활동의 과정</li> <li>- 기대효과 및 TIP</li> <li>- 다양한 원예치료의 종류 및 방법</li> <li>- Q&amp;A</li> </ul>
	체험하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 직접 식물을 관찰하고 디자인하고 심어보기</li> <li>- 직접 내가 심고 만든 것을 다양하게 활용해보기</li> </ul> 
심화	꽃장식, 공예등 다양한 원예활동	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 다양한 원예활동</li> <li>- 직접 식물을 키우면서 얻어지는 것들의 활용방법</li> <li>- 꽃장식</li> <li>- 공예</li> <li>- 기타원예활동</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 사례1. 생화를 이용한 꽃꽂이</li> </ul> 
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 사례2. 누름꽃(압화)을 이용한 활동</li> </ul> 
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 사례3. 보존화를 이용한 활동</li> <li>- 사례4. 재배하거나 채집한 것을 음식으로 만들어 먹기</li> </ul>

※ 식물 수급에 따라 활동이 변경될 수 있습니다. 양해부탁드립니다.