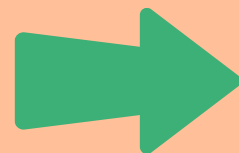


* 감정조절로 스트레스 대처하기



15년 이상의 경력을 가진 플래너가 추천드리는 

 YAMOIZA!



‘나를 위한 감정 셀카’



감정조절로 스트레스 대처하기
'나를 위한 감정 셀카'

CONTENTS

목차

01. 프로그램 소개

1-1. 워크숍 소개

1-2. 워크숍 커리큘럼



타인을 신경쓰느라 나는 뒷전이시지 않나요?

여러분은 '나'보다는 '타인'의 기분이나 감정에 더 많은 에너지를 쓰고 있지 않으신가요? 살아가면서 우리는 수많은 사람들을 만납니다. 가족, 지인, 직장동료, 낯선 사람들과의 만남 등 수많은 사람들 속에서 관계를 맺으며 살아갑니다. 그러나 우리는 사람들을 대할 때 지나치게 타인을 의식하거나 경직되고 어색한 감정 표현을 하는 경우가 많습니다. 때문에 항상 감정 표현을 하는 것이 고단합니다.

이제 나에게 집중해서 내 감정에 귀 기울여 보세요. 누구보다 내 마음이 안정되어야 다른 사람을 대할 에너지가 생겨납니다.

이 워크숍은 이런 키워드를 가지고 있어요.

#감정관리

#스트레스 관리

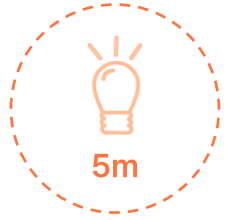
#감정인지

#건강한마음

POINT

- 01 타인의 감정이나 상황에 눈치보지 않고 오로지 나와 내 감정에 집중할 수 있는 시간
- 02 객관적 감정인지를 통해 나의 마음을 제대로 표현하는 방법을 습득하는 교육
- 03 감정을 제대로 표현하는 방법을 배우는 실질적인 과정

감정조절로 스트레스 대처하기 '나를 위한 감정 셀카' 이렇게 진행됩니다. | 총 운영시간 : 2시간



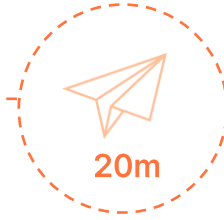
오리엔테이션

- 나를 위한 감정 셀카 강사 및 강의 소개



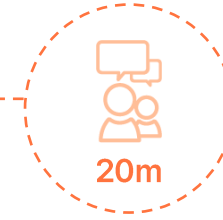
나의 감정 이해하기

- 객관적으로 '내 마음' 바라보기
- 나의 스트레스는?
- 현재 나의 스트레스 정도 및 대처능력 확인하기(PITR기법)



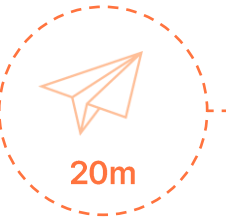
다양한 감정에 대해 이해하기

- "넌, 왜 이렇게 감정적이야?" '감정'에 대한 이해
- 긍정 감정과 부정 감정에 대한 편견
- 우리가 감정 표현과 낮가린 이유
- 감정 표현 제대로 하는 방법



[Activity] 감정카드 스피드 퀴즈

- 어떤 감정일까요?
- 표정&상황 설명으로 감정 알아맞히기



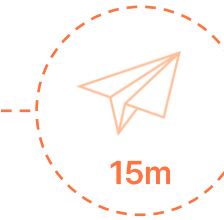
나를 위한 감정 셀카

- [실습] 나에게 관심 갖기
- 셀프 뇌구조 그려보기
- 나에게 관심 갖는 것이 중요한 이유



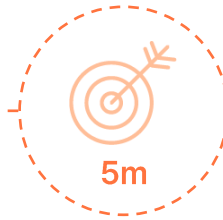
패션 스타일링 포인트

- 지난 일주일동안 내가 느낀 감정은?
- 감정 메타인지를 위한 긍정/부정 감정표 활용 방법



나를 위한 감정 셀카

- 감정 셀카의 의미와 효과
- 오늘 나의 감정 확인 및 공유



마무리 시간

- 공유 및 피드백

Thank you