



아트테라피로 지역사회 정서적 안정을 돌보다

서울시 지원 2017 시민제안 평생학습 프로그램

과중한 업무 스트레스로 힘드신가요?

스트레스를 해소할 만한 취미활동 혹은 체험활동을 찾고 계신가요?

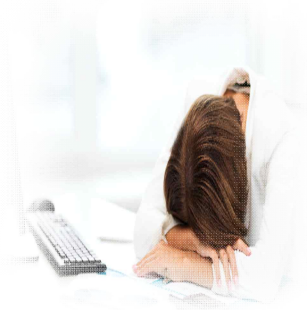
현재 대한민국 직장인들 중 절반에 가까운 45%가 업무 스트레스를 받고 있습니다.

행복한 삶은 물론 업무효율성 증대를 위해서라도 일과 삶의 조화를 이루는 것이 필요할 것입니다.

이에 서울시의 지원으로 한국지역사회교육협의회(KACE)는 직장에서 받는 업무 스트레스를 해소하고, 적절한 휴식과 여유를 줄 수 있는 아트테라피와 힐링타임 체험 프로그램을 마련하였습니다.

이번 체험 프로그램을 통해 송파구 직장인들이 심리적 불안 및 직무 스트레스를 극복하고 정서적·심리적 안정을 찾아 건강하고 활기차게 일할 수 있는 계기가 되었으면 합니다.

직장생활에서 겪는 심리적 상처를 치유할 수 있도록 돕는 **아트테라피 및 힐링타임 프로그램**에 많은 참여 부탁드립니다.



1. 직장인의 정서적 안정을 돌보는 Art 테라피

- 일 시 : 2017년 7월 11일~ 9월 26일 / 매주 화·목요일 19:00~21:30 (20회)
- 장 소 : 지역사회교육회관(몽촌토성역 3번출구 도보 2분)
- 대 상 : 송파구 내 직장인 20명 (선착순)
- 참 가 비 : 무료
- 일 정 :

NO.	교육일자	세부내용
1	7월 11일(화)	내 마음에 색을 입히자(CRR)
2	7월 13일(목)	그림책, 마음 나들이
3	7월 18일(화)	나를 찾아가는 시간(성격유형검사)
4	7월 20일(목)	가족과의 즐거운 시간을 위한 티아트 만들기
5	7월 25일(화)	원만한 대인관계를 위한 공감과 소통 표현하기
6	7월 27일(목)	넙킨 아트를 활용한 부채 만들기
7	8월 8일(화)	그림 속 음악이야기
8	8월 10일(목)	감동을 전하는 선물 포장법 배우기 실습
9	8월 17일(목)	영화 더 재미나게 감상하는 법
10	8월 22일(화)	나를 가꾸는 시간, DIY 화장품 내가 직접 만들기
11	8월 24일(목)	정서적 안정을 주는 걱정인형 만들기
12	8월 29일(화)	식물액자 만들기
13	8월 31일(목)	드라마를 통해 배우는 커뮤니케이션 스킬
14	9월 5일(화)	마음이 따뜻해지는 나만의 시집 만들기
15	9월 7일(목)	성인아이, 숨겨진 나를 찾아주는 인생 곡선
16	9월 12일(화)	자연의 향기를 전하는 꽃잎 책갈피 만들기
17	9월 14일(목)	명화를 통해 보는 색채심리
18	9월 19일(화)	삶의 향기를 전하는 감사 봉투 만들기
19	9월 21일(목)	기념일을 더 의미있게 만드는 미니 꽃다발 만들기
20	9월 26일(화)	별별 테라피, 나만의 Art 테라피 경연회

2. 마음 나들이, 정서적 안정을 돌보는 힐링 타임

- 일 시 : 2017년 8월 7일 ~ 10월 25일 / 매주 월·수요일 19:00~21:30 (20회)
- 장 소 : 지역사회교육회관(몽촌토성역 3번출구 도보 2분)
- 대 상 : 송파구 내 직장인 20명 (선착순)
- 참 가 비 : 무료
- 일 정 :

NO.	교육일자	세부내용
1	8월 7일(월)	가족의 정서적 성장을 돕는 원예(테라리움 만들기)
2	8월 9일(수)	그림책, 마음 나들이
3	8월 16일(수)	마음이 따뜻해지는 시(시집 만들기)
4	8월 21일(월)	원만한 대인관계를 위한 공감과 소통(공감지수검사)
5	8월 23일(수)	가족과 즐거운 시간 만들기(푸드 아트)
6	8월 28일(월)	힐링을 위한 자기이해, 타인이해
7	8월 30일(수)	감동을 전하는 선물 포장법 배우기 (선물 포장)
8	9월 4일(월)	영화를 활용한 독서치료(영화 감상)
9	9월 6일(수)	정서적 안정을 주는 인형 만들기(인형 책갈피 만들기)
10	9월 11일(월)	그림 속 음악이야기
11	9월 13일(수)	보람된 삶을 위한 나눔의 향기(나눔 화분 만들기)
12	9월 18일(월)	도형과 색을 활용한 무의식으로 들여다보는 우리 가족
13	9월 20일(수)	넙킨 아트를 활용한 부채 만들기
14	9월 25일(월)	옛 그림에서 인생을 배운다(워크숍)
15	9월 27일(수)	일상 생활 속 자연의 아름다움 느끼기(꽃잎 책갈피)
16	10월 11일(수)	성인아이, 숨겨진 나를 찾아주는 아도문학 (인생곡선)
17	10월 16일(월)	나를 가꾸는 시간(DIY화장품 만들기)
18	10월 18일(수)	삶의 향기를 채우는 감사 카드(감사카드 만들기)
19	10월 23일(월)	나에게 주는 선물(미니 꽃다발 만들기)
20	10월 25일(수)	영화 속 숨겨진 역사 만나기(영화 감상)

※ 상기일정은 협의회 사정에 따라 조정될 수 있습니다. / 신청 및 문의 : 02-424-8377(담당: 김고은 간사)