

■ 마음경영지도사 2급과정 ■

[민간자격번호 2020-001509]

마음경영에 대한 기초지식을 갖춘 준전문가로서 마음경영 프로그램 운영, 생애주기별 마음경영 교육 및 활동, 교육훈련장에서 마음경영교육 및 활동 관련 직무를 수행함

주차/교시	1교시	2교시
1	주제: 환영 및 자기 소개(1장) 1. 참가자들의 안착과 유대감 형성의 시작을 돕는다. 2. 마음경영의 개괄적 내용을 이해할 수 있다. 주제: 프로그램 세부사항과 마음경영의 접근법(1장) 1. 주의사항, 프로그램 규칙을 이해한다. 2. 집단의 규범을 이해한다. 3. 마음경영의 접근법을 이해한다.	주제: 마음경영의 기초와 필요성(1장) 1. 마음경영의 세 가지 기초를 안다. 2. 마음경영의 필요성을 이해한다. 주제: 마음경영의 기술(2장) 1. 마음경영의 기술에 대해 알 수 있다. 2. 마음챙김의 원천에 대해 알 수 있다.
2	주제: 존재와 마음의 의미 1. 마음의 의미를 이해한다. 2. 존재의 다섯 가지 구성 요소를 이해한다.	주제: 마음의 구조 1. 마음의 구조와 그 작용 방식을 이해한다. 2. 표층의식과 심층의식의 관계를 이해한다.
3	주제: 명상과학 1차시(5장) 1. 명상의 과학적 정의를 이해할 수 있다. 2. 두 가지 명상법을 이해할 수 있다.	주제: 명상과학 (5장) 1. 명상의 효과를 이해할 수 있다. 2. 명상의 잠재적 부작용과 제한점을 이해할 수 있다.
4	주제: 마음챙김 명상 1. 마음챙김의 의미를 이해한다. 2. 명상의 의미와 중요성을 이해한다.	주제: 명상의 기초 I 1. 명상의 종류와 방법을 이해한다. 2. 명상의 기본 자세를 배우고 실습한다.
5	주제: 스트레스 완화를 위한 마음챙김 1 1. 몸과 마음의 연결성을 이해할 수 있다 2. 스트레스 경험을 알아차림할 수 있다.	주제: 스트레스 완화를 위한 마음챙김 2 1. 생각과 감정의 연결성을 이해할 수 있다 2. 다양한 치유명상프로그램의 특징을 이해할 수 있다.
6	주제: 명상의 기초 II 1. 주 관찰대상과 주의 기울이기를 이해할 수 있다. 2. 거리두기와 이름 붙이기를 할 수 있다.	주제: 걷기 명상 1. 걷기 명상의 방법을 배우고 실습한다. 2. 몸의 네 가지 구성 요소를 걷기 명상을 통해 이해한다.
7	주제: 자애명상 1 1. 공감의 원리를 이해할 수 있다. 2. 자애/연민의 개념을 이해할 수 있다.	주제: 자애명상 2 1. 자애의 효과를 체험을 통해 이해할 수 있다 2. 마음챙김 의사소통을 할 수 있다
8	주제: 통증과 친구되기 1. 통증에 정확한 이름 붙일 수 있다. 2. 통증의 변화를 알아차림 할 수 있다.	주제: 고통 이해하기 1. 몸의 감각(통증)과 감정(고통) 분리하기 2. 고통의 본질을 이해한다.
9	주제: 일상 명상 1. 마음의 여섯 단계를 이해한다. 2. 일상생활에서 명상하는 방법을 말할 수 있다.	주제: 화 다스리기 1. 화의 작동 방식을 이해한다. 2. 화의 본성을 이해하고 대처할 수 있다.
10	주제: 긍정심리 1. 행복한 삶을 지원하는 긍정심리(감사, 용서)에 대해 알 수 있다. PERMA 2. 행복한 삶을 지원하는 긍정심리(몰입, 회복탄력성)에 대해 알 수 있다.	주제: 마음경영지도 실제와 윤리(6장)/나눔 1. 마음경영지도의 실제를 알 수 있다. 2. 마음경영지도의 윤리를 알 수 있다. 3. 일상에서의 마음챙김 수행계획을 세울 수 있다.