

교육콘텐츠 (교과명)		명상 두뇌코칭 : 스트레스관리 및 자기역량강화	교수명	양현정 교수
과목특성		교과영역	√인문 □사회 √교육 □공학 √자연 □문화예술	
		지식영역	√개념/원리 √기능/절차 √인지 □태도 □언어 √운동	
		교과수준	□개론 □심화 □응용 √기타	
강의개요		[셀프힐링 습득] 감정코칭의 실제적인 방법으로서, 명상에 대한 과학적, 의학적 이해를 바탕으로 실제적인 원리와 방법을 습득함으로써 스스로 명상을 활용할 수 있는 셀프힐링 역량을 기르도록 고안된다.		
학습목표		멘탈 트레이닝의 방법으로서 명상 기제에 관한 이론과 체험적 훈련방법을 습득할 수 있다.		
주차	차시 구성	학습주제/내용		
1주	명상 두뇌코칭 수업의 개관			
	1차시	명상과 한국식 명상 철학의 이해		
	2차시	뇌파진동 명상이란?		
	3차시	뇌파진동 명상의 인문학적 가치		
2주	뇌파진동명상의 과학적 효과			
	1차시	뇌파진동명상과 뇌의 변화		
	2차시	뇌파진동명상의 수면, 신체에의 효과		
	3차시	뇌파진동명상의 심리적 효과 및 후생유전학적 관점에서의 분석		
3주	뇌 감각 깨우기 : 뇌와 몸의 대화 I			
	1차시	뇌체조의 원리		
	2차시	서서 하는 뇌체조(1)		
	3차시	서서 하는 뇌체조(2)		
4주	[뇌교육 1단계]뇌 감각 깨우기 : 뇌와 몸의 대화 II			
	1차시	앉아서 하는 뇌체조		
	2차시	누워서 하는 뇌체조		
	3차시	손으로 하는 뇌체조		
5주	뇌 감각 깨우기 : 뇌와 장			
	1차시	뇌와 장의 대화		
	2차시	건강한 뇌와 장 만들기(1)		
	3차시	건강한 뇌와 장 만들기(2)		
6주	뇌 유연화하기 : 몸 에너지 현상의 이해			
	1차시	손과 뇌		
	2차시	뇌 유연화와 에너지 감각 깨우기		
	3차시	지감 명상		
7주	뇌 유연화하기 : 호흡			

	1차시	호흡의 생리
	2차시	가슴호흡
	3차시	복식호흡
9 주	뇌 유연화하기 : 행공	
	1차시	호흡동작(1)
	2차시	호흡동작(2)
10 주	3차시	호흡동작(3)
	뇌 정화하기	
	1차시	진동
10 주	2차시	뇌파진동(1)
	3차시	뇌파진동(2)
	뇌 정화하기	
11 주	1차시	이미지 명상과 단무(丹舞)
	2차시	감정정화를 위한 이미지 명상
	3차시	단무(丹舞)
12 주	뇌 통합하기	
	1차시	자기역량강화를 위한 브레인스크린 명상의 원리
	2차시	뇌 지감 명상
12 주	3차시	자기 역량강화를 위한 브레인 스크린 명상
	뇌 주인되기	
	1차시	스트레스 관리와 자기역량강화를 위한 의식 성장
13주	2차시	장생보법과 천문명상
	3차시	뇌파진동 명상 리뷰
	지구시민	
14 주	1차시	뇌파진동명상의 철학
	2차시	지구경영은 인간성 회복
	3차시	지구시민운동, 뇌파진동 명상