

교육콘텐츠 (교과명)		러브유어셀프: 체인지프로젝트	교수명	장래혁 교수
과목특성		교과영역	<input type="checkbox"/> 인문 <input type="checkbox"/> 사회 <input checked="" type="checkbox"/> 교육 <input type="checkbox"/> 공학 <input type="checkbox"/> 자연 <input type="checkbox"/> 문화예술	
		지식영역	<input checked="" type="checkbox"/> 개념/원리 <input type="checkbox"/> 기능/절차 <input type="checkbox"/> 인지 <input type="checkbox"/> 태도 <input type="checkbox"/> 언어 <input type="checkbox"/> 운동	
		교과수준	<input type="checkbox"/> 개론 <input checked="" type="checkbox"/> 심화 <input checked="" type="checkbox"/> 응용 <input type="checkbox"/> 기타	
강의개요		셀프힐링 및 코칭 역량 상태의 지속적인 유지관리를 위한 멘탈트레이닝이 목적인. 가치 있는 존재로서의 나를 인식하고, 확장하기 위한 체력-심력-뇌력 향상 체인지 프로젝트.		
학습목표		1. 체력-심력-뇌력 차원에서, 체인지의 핵심을 파악할 수 있다. 2. 러브유어셀프 체인지 프로젝트 실천법을 적용하여 실천할 수 있다.		
주차	차시 구성	학습주제/내용		
1주	체인지 CHANGE			
	1차시	Why Not 체인지?		
	2차시	체인지 프로젝트		
	3차시	러브유어셀프		
2주	뇌는 훈련하면 변화한다			
	1차시	뇌가소성		
	2차시	신체-정서-인지 균형적 발달		
	3차시	[체인지] Body & Mind		
3주	정보화시대와 휴먼브레인			
	1차시	정보의 노예 vs 정보의 주인		
	2차시	정보처리기술		
	3차시	[체인지] Body & Mind		
4주	내 몸은 내가 아니라 내 것이다			
	1차시	뇌는 움직임을 원한다		
	2차시	내 몸의 감각을 회복하라		
	3차시	[체인지] Body & Mind		
5주	내 감정은 내가 아니라 내 것이다			
	1차시	감정 바라보기		
	2차시	감정 조절하기		
	3차시	[체인지] Body & Mind		
6주	내 마음은 내가 아니라 내 것이다			
	1차시	의식 vs 정보		
	2차시	의식성장		
	3차시	[체인지] Body & Mind		

- 1 -

7주	인간 고유 역량의 계발			
	1차시	인공지능 vs 자연지능		
	2차시	인간 고유역량		
	3차시	[체인지] Body & Mind		
9주	체인지 브레인			
	1차시	체인지 브레인: 뇌운영시스템 5단계		
	2차시	체인지 브레인: 심상훈련		
	3차시	체인지 브레인: 정보처리		
10주	체인지 브레인 1단계			
	1차시	뇌감각깨우기: Physical Training		
	2차시	뇌감각깨우기: Breathing		
	3차시	뇌감각깨우기: Energy		
11주	체인지 브레인2단계			
	1차시	뇌유연화하기: Physical		
	2차시	뇌유연화하기: Energy		
	3차시	뇌유연화하기: Spiritual		
12주	체인지 브레인 3단계			
	1차시	뇌정화하기 I		
	2차시	뇌정화하기 II		
	3차시	뇌정화하기 III		
13주	체인지 브레인 4단계			
	1차시	뇌통합하기 I		
	2차시	뇌통합하기 II		
	3차시	뇌통합하기 III		
14주	체인지 브레인 5단계			
	1차시	뇌주인되기 I		
	2차시	뇌주인되기 II		
	3차시	뇌주인되기 III		

- 2 -