

수업계획서

과목명	멘붕에서 멘탈챙김으로			
개발대학명	글로벌사이버대학교			
담당교수자	신차선			
작성자	신차선	연락처		이메일

과목개요	‘건강의 길 & 멘탈챙김의 길’을 구체적으로 탐구한다. 면역계 시스템을 강화시키는 효과적인 방법으로 ‘멘탈챙김’ 방법과 포괄적인 내용을 통합한 교과이다.			
수업목표	<ul style="list-style-type: none"> · 삶의 태도를 바꾸는 멘탈혁명을 통해 ‘건강, 면역, 멘탈, 마음챙김’을 배우고 익힐 수 있다. · 구체적인 콘텐츠로 자세, 호흡, 감각 느끼기, 생각 버리기, 온전히 듣기, 관계 맺기, 습관 만들기, 멘탈 명상 등 다양한 기법과 구체적인 부분까지 탐구할 수 있다. 			
수업교재	별도 수업교재 없음			
수업운영전략	<ul style="list-style-type: none"> · 교과과정 <ul style="list-style-type: none"> - 편성 학과 순차적 확대 한국뇌기반감정코칭센터 - 연계전공내 교과과정 편성 - 국내외 학점 교류 · 비교과과정 <ul style="list-style-type: none"> - 한국뇌기반감정코칭센터 통한 실적 관리 - 감정노동힐링365 참여기관 통한 역량강화 코스 활용 - 자격증 연계 : 감정노동관리지도사, 국가공인 브레인트레이너 - 콘텐츠 활용 의향 기관, 단체와 연계 			
평가방법	<ul style="list-style-type: none"> · 각 주차 별 형성평가(자가평가) · 중간·기말 평가(평가문항 10문항) 			
기대효과	멘탈챙김의 원리와 다양하고 깊이 있는 기술들을 배워 삶을 창조적으로 살아간다.			
차시명		수업내용	학습활동	콘텐츠 유형
1	멘탈로 마음챙김 하라! I	최신 심리학의 흐름 이해	강의식	동영상
		‘마음챙김’이란 무엇인가?	강의식	동영상
		‘멘탈’의 통합적 접근	강의식	동영상
2	멘탈로 마음챙김 하라! II	‘멘탈챙김’이란 무엇인가?	강의식	동영상
		‘멘탈챙김’으로 면역계 시스템 강화	강의식	동영상
		삶의 태도	강의식	동영상
3	멘탈로 마음챙김 하라! III	멘탈챙김으로 건강을 강화하라.	강의식	동영상

		면역력을 증가시켜라.	강의식	동영상
		면역관리는 멘탈 관리이다.	강의식	동영상
4	멘탈로 마음챙김 하라!Ⅳ	멘탈챙김으로 생명력을 키워라!	강의식	동영상
		삶에서 생명력을 키우는 스킬 소개	강의식	동영상
		멘탈, 몸, 마음, 환경, 관계, 비전, 행동	강의식	동영상
5	멘탈로 마음챙김 하라!Ⅴ	‘멘탈챙김’으로 몸의 시너지를 높여라!	강의식	동영상
		시너지는 더 큰 나와 만나는 힘	강의식	동영상
		자기 몸과의 깊은 연결 습관	강의식	동영상
6	멘탈로 마음챙김 하라!Ⅵ	‘멘탈챙김’으로 리셋 하라!	강의식	동영상
		사회적 관계체계에서의 멘탈의 힘	강의식	동영상
		주의, 집중, 균형을 키워주는 멘탈습관	강의식	동영상
7	멘탈로 마음챙김 하라!Ⅶ	마음백신 개발하기	강의식	동영상
		나답게 사는 삶의 실마리를 찾는 데 필요한 마음백신	강의식	동영상
		효능감 향상	강의식	동영상
8	중간고사	중간고사 (1주 ~ 7주)	평가	평가지 (Google)
9	멘탈로 마음챙김 하라!Ⅷ	어두운 감정 정화백신	강의식	동영상
		안전기지 확보하기	강의식	동영상
		관계와 감정이 편해지는 감정정화 백신	강의식	동영상
10	멘탈로 마음챙김 하라!Ⅸ	관계에서 늘 걸도는 사람들을 위한 백신	강의식	동영상
		‘회피형’ 관계멘탈의 패턴	강의식	동영상
		‘회피형 애착’에서 안정형 멘탈로 변형	강의식	동영상
11	멘탈로 마음챙김 하라!Ⅹ	‘NO’라고 말 못하는 사람을 위한 백신	강의식	동영상
		‘몰입 양가형’ 관계멘탈의 패턴	강의식	동영상
		‘몰입 양가형’에서 안정형 멘탈로 변형	강의식	동영상
12	멘탈로 마음챙김 하라!Ⅹ I	이 순간을 온전히 살며 상처에 휘둘리지 않는 치유백신	강의식	동영상
		나의 상처를 재구성하는 바운더리 심리학	강의식	동영상
		관계의 틀을 재인식하는 프레임 설계	강의식	동영상
13	멘탈로 마음챙김 하라!Ⅹ II	우울과 불안 극복을 위한 워크	강의식	동영상
		우울, 불안, 외로움 당당히 마주하기	강의식	동영상
		부정적 감정에서 벗어나 생명력 키우기	강의식	동영상

14	멘탈로 마음챙김 하라!X III	멘붕 응급처치	강의식	동영상
		삶의 주의 기울이기 연습	강의식	동영상
		연결, 고요, 집중, 돌보기, 새롭게 습관들이기	강의식	동영상
15	기말고사	중간고사 (9주 ~ 14주)	평가	평가지 (Google)