

2022년 정신건강 시민강좌

「마음을 건강하게 하는 감정코칭」

익산시민을 대상으로 일상생활에서 느낄 수 있는 다양한 감정들을 이해하고 우울감과 불안감을 극복하는 감정 관리에 대한 정보를 제공하여 정신건강증진을 도모하기 위함.

I 사업개요

- 일시 : 2022. 04. 28. (목) 13:30 ~ 15:30
- 대상 : 익산시민
- 내용 : 감정코칭 전문가 신장철 대표와 함께하는 정신건강 시민강좌
 - 마음을 건강하게 하는 감정코칭
- 강의방법 : 비대면 온라인 생중계 강의(ZOOM)
- 접수기한 : 2022. 04. 12. (화) ~ 2022. 04. 25. (월)
- 기타 : 참가비 무료
- 문의 : 익산시정신건강복지센터 조성경 (063-841-4235)

II 교육내용 및 세부일정

시간	교육내용	강사(직책)
13:15~13:30 (15분)	교육 접수	-
13:30~15:00 (90분)	마음을 건강하게 하는 감정코칭	신장철 (가온코칭센터 대표)
15:00~15:30 (30분)	질의응답 및 만족도 조사 안내	

III 기대효과

- 일상생활에서 겪는 스트레스 상황과 그에 따른 자신의 감정과 타인의 감정을 인식하는 방법을 제시하여 스스로의 감정을 온전히 수용할 수 있도록 하기 위함.
- 감정관리와 정신건강 증진에 대한 필요성을 인지하고 도모하며 우울 및 불안장애의 예방 및 해결 방법을 제시함.
- 코로나19를 비롯한 일상생활 스트레스 사건으로 소진된 마음을 회복하고, 예방하는 방법을 통해 나의 삶을 점검하고 더욱 건강한 삶을 위해 나아갈 수 있는 기회를 제공함.

IV 비교

- 원활한 ZOOM 사용을 위하여 교육 시작 15분 전 접속 및 테스트
- 워크숍 평가
 - google 설문지를 통한 개별참가자 발송 후 취합 정리