

「2024년 평생학습 재능기부 사업」
학습 재능기부강좌 강의계획서

강좌명	일상을 바꾸는 철뚝 힐링테라피	강사명	박종구
교육대상 /인원	성인 / 15명	재료비	없음
강의일시 (회차)	2024. 10. 23. 수요일 14:00 ~ 16:00 (2시간)		
강의목적 및 소개	철학의 오류 및 부재가 불러 온 정신건강 문제의 심각성을 인식하고 있는 바, ‘철들어 사는 방법’에 대한 노하우를 나누었으면 하는 바람으로 강의를 제안함.		
강의내용 ※ 회차별 기재	회차	강의내용	비고(개인준비물)
	1차시 (50분)	1) 철이 든다는 것에 대하여 2) 마음에 대하여 3) 지금.여기의 중요성에 대하여	
	2차시 (50분)	4) 생활속의 철뚝에 대하여 5) 마음의 병과 극복에 대하여	