2025년
경기도교육청 교직원 마음건강 증진사업
마음행복 프로그램 안내

DAIN Mental Health & Traning Program

ⓒ 2025 by Dain Co., Ltd.
본 자료는 EAP전문기업 ㈜다인이 직접 개발한 것으로, 당사의 허락 없이 본 자료의 무단 전재 및 재배포를 금합니다.

예술·인문학 프로그램

예술과 인문학적 경험을 통해 자신과 마주하고 내면을 부드럽게 표현하며, 정서적 감수성을 자극하여 긍정적이고 활기찬 마음을 되찾습니다.

진행시간 1시간 **진행방식** 대면 / 특강형 **참여인원** 회당 100명 / 200명 / 300명 이내

1

미술심리를 통한 감정의 독 비우기

안내사항 펜, A4용지(메모지) 개별 지참

주요 내용

- 감정과 스트레스에 대한 이해
- 간단한 그림그리기 활동을 통해 나의 스트레스 상황 바라보기
- 심리학 속 스트레스 해소 방법

2

소통과 힐링을 위한 컬러테라피

안내사항 워크시트 제공, 크레용 대여

주요 내용

- 색채 테라피의 원리 이해
- 나의 컬러 에너지 찾기
  - 나의 외면적 컬러에너지 찾기
- 내면의 의식과 무의식을 체크하는 컬러 리딩 실습

3

명화가 말해주는 컬러심리학

주요 내용

- 시청각을 자극하는 명작 감상
- 컬러가 말해주는 명작 속 의도
- 빈센트 반 고흐 작품 속 컬러 심리
- 현대인의 불안과 좌절에 대해 컬러심리로 안정감 찾기

4

클래식 속 예술가의 삶을 만나다

주요 내용

- 바로크와 고전주의로 알아보는 서양음악사 이해
- 베토벤 교향곡으로 알아보는 음악적 창의성과 혁신적 리더십
- 고난과 불안을 딛고 일어선 베토벤의 평화적 메세지

5

"Orchestration" 음악을 듣다, 나를 듣다

주요 내용

- 나는 어떤 악기일까?
  - 예민하지만 누구도 흉내 낼 수 없는 매력적인 음색의 악기
  - 누가 알아주지 않아도 최선을 다하는 따뜻한 악기
- 다양한 개성이 하모니를 이루는 법

명상 프로그램

명상을 이해하고 체험하는 과정을 통해, 몸과 마음의 긴장을 풀고 내면의 균형을 되찾아 안정감 있고 몰입력 있는 일상을 회복합니다.

진행시간 1시간 **진행방식** 대면 / 특강형 **참여인원** 회당 100명 / 200명 / 300명 이내

1

심신을 다스리는 마음챙김 명상

주요 내용

- 마음챙김의 요소인 '집중'과 '알아차림' 알아보기
- 오감을 자극하며 내 몸의 감각에 집중하는 연습
- 올바른 명상의 자세와 호흡 방법 이해 및 실습

2

싱잉볼 명상으로 마음밭 고르기

주요 내용

- 명상 및 싱잉볼 명상의 방법과 효과 이해
- 싱잉볼 차크라 세트의 조화롭고 아름다운 연주 감상
- 싱잉볼 진동을 통한 깊은 이완 및 몸과 마음의 밸런스 회복

건강·웰빙 프로그램

정신건강의 기초가 되는 신체건강을 위하여, 오감을 자극하고 몸과 마음을 이완시켜 스트레스에 대한 회복탄력성을 높입니다.

진행시간 1시간 **진행방식** 대면 / 특강형 **참여인원** 회당 100명 / 200명 / 300명 이내

1

나를 지키는 면역력 수면건강에서부터

주요 내용

- 좋은 수면과 면역력 강화의 관계
- 잠과 관련된 상식의 오답노트
- 수면전문가의 불면증 개선을 위한 수면가이드

2

직장인을 위한 올바른 영양제 섭취법

주요 내용

- 초고령사회와 만성질환 예방
- 건강기능식품 및 영양제 개념 이해
- 대표 질환과 영양제의 상호작용
- 나에게 맞는 영양제 선택 방법

3

일상 속 자기돌봄 내 마음의 구급상자

주요 내용

- 간호사 출신 강사와 알아보는 질병과 재발 관련 불안 이해
- 암진단, 뇌졸중, 협심증 경험자의 사례로 보는 스트레스 관리
- 신체적·정서적·사회적 자기돌봄 전략 수립

4

몸과 마음의 힐링 바르게 걷기

안내사항 걷기 테스트를 위한 공간 필요

주요 내용

- 걷기 자세와 신체 스트레스의 관계
- 본인 걸음걸이 확인
- 바르게 걷기 7단계 이해
- 7단계 통합적인 움직임과 함께 바르게 걷기 테스트

5

올바른 자세진단 및 교정 운동

안내사항 편한 복장 권장

주요 내용

- 생활 속 척추 건강을 해치는 요인
- 신체 주요 관절별 정상 가동범위
- 틀어진 자세와 무너진 신체 밸런스 교정을 위한 동작 이해 및 실습

DIY 만들기 프로그램

직접적인 참여와 창의적인 활동을 통해 스트레스를 해소하고 성취감을 높여 자존감과 일상 속 활력을 회복합니다.

진행시간 1시간 **진행방식** 대면 / 체험형 **참여인원** 회당 100명

1

향기로 치유하는 아로마 테라피

안내사항 6인 내외 조별 책상 필요

주요 내용

- 스트레스 증상별 아로마 오일 효과
- 다양한 아로마 오일 시향 및 나의 감상 적어보기
- 아로마 미니 롤온(2ml) 제작
- 일상 속 아로마테라피 활용 방법

2

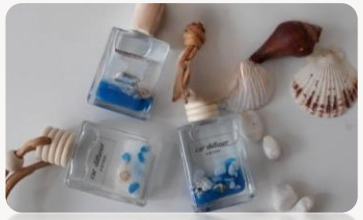
아로마 패브릭 스프레이 만들기

안내사항 6인 내외 조별 책상 필요

주요 내용

- 천연 탈취제로 건강 부담 완화
- 패브릭 스프레이 재료 소개
- 아로마 패브릭 스프레이(5ml) 제작
- 천연생활 꿀팁 소개와 실생활 활용법 &보관법 안내

3



차량용 제주바다 디퓨저 만들기

안내사항 6인 내외 조별 책상 필요

주요 내용

- 디퓨저의 의미와 제작 재료 설명
- 다양한 향기 시향 및 향기 선택
- 나만의 디퓨저 디자인 구상 및 제작 (10ml)
- 디퓨저 향기 오래 유지하는 방법

4

꼬마병 테라리움 만들기

안내사항 6인 내외 조별 책상 필요

주요 내용

- 원예 활동을 통한 스트레스 해소
- 테라리움의 의미와 재료 설명
- 나만의 이끼 테라리움 구상 및 제작 (5x7cm)
- 이끼 테라리움 관리방법

5

화과자 비누솝 만들기

주요 내용

- 비누 클레이를 활용한 촉감 자극과 컬러테라피를 통한 힐링
- 수제 비누와 제작 재료 설명
- 나만의 화과자 디자인 구상 및 제작
- 화과자 비누솝의 활용

DAIN

경기도교육청 교직원 여러분의 행복에 (주)다인이 동행하겠습니다.

감사합니다.

TEL : 02-2268-5980 / FAX : 02-2268-5955
WEB : www. eapkorea.co.kr / Email : dain@nudgeeap.io