



감정 관리의 기술

◎ 일정 및 장소

- 일시: 1차 - 4월 11일(금) 2차 - 4월 18일(금)
- 장소: 경기도간호사회 강당

시간(분)		교육내용
12:30 ~ 13:00	30	등 록
13:00 ~ 13:50	50	감정의 이해 <ul style="list-style-type: none">- ‘감정’에 대한 이해- 내 안의 나 ‘초감정’ 마주하기- 감정과악을 위한 ‘감정명명’
13:50 ~ 14:00	10	휴 식
14:00 ~ 14:50	50	감정의 습관 <ul style="list-style-type: none">- 나도 몰랐던 나의 ‘감정패턴’- 감정이 상처가 되기 전에 ‘감정관리’- 나를 지켜낼 수 있는 ‘감정설계’
14:50 ~ 15:00	10	휴 식
15:00 ~ 15:50	50	감정의 연습 <ul style="list-style-type: none">- ‘기분’이 ‘태도’가 되지 않는 ‘감정조절’- 나를 지켜 내기 위한 ‘감정사용’- 감정적으로 숙련된 삶을 위한 ‘관계기술’
15:50 ~ 16:00	10	휴 식
16:00 ~ 16:50	50	감정 워크숍 ‘내 기분, 안녕?’ <ul style="list-style-type: none">- 내 감정에 주의 기울이기- 내 감정 사용 설명서
16:50 ~ 17:00	10	평가 및 정리

* 프로그램은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.