

# 미래융합대학

## MJU프라임리더(비교과) 수업계획서

과 목 명	내 마음의 온전한 휴식을 위한 마음챙김(Mindfulness)
교 재 명	PPT, 유인물
교육시간	매주 월요일 오후 19:30~21:30
학습 활동 계획	
학습 목표	스트레스 관리를 위한 마음챙김의 원리와 태도를 배우고 편안히 명상하는 시간을 가진다.
학습내용 개요	1. 마음챙김의 원리 배우기 2. 호흡명상 및 주제별 마음챙김 체험
학습 방법	개념 이해, 명상
주차별 학습 내용	
1주차	마음챙김의 개념, 원리, 태도 이해하기 (호흡 명상, 건포도 먹기 명상)
2주차	몸의 감각 느껴보기 (호흡 명상, 바디스캔 명상)
3주차	부정적인 생각과 감정 알아차리기 (RAIN 명상)
4주차	생각을 생각으로 바라보기 (시냇물 명상)
5주차	나에게 따뜻해지기 (자기자비 명상)
<div style="text-align: right;">           2021 년 3 월 25 일            교수명 : 최유리 (서명)         </div>	