

교육회복 심리지원을 위한 연수 및 컨설팅 제안서

마음건강 회복지원을 통한 행복학교 만들기

- 마음건강 회복, 뇌에서 답을 찾다 -

2023. 11. 01.

인성교육연구원

※ 문의처 : 임운나 수석연구원 (010-8498-3689)

1 교원 대상 마음건강을 위한 프로그램 안내

가 뇌파 측정을 통한 두뇌심리코칭 프로그램

프로그램명	주요내용	시간
두뇌심리코칭	◦뇌파 및 두뇌활용능력검사 ◦현재 상태 진단 및 자기이해 ◦두뇌 심리 성향별 맞춤형 상담 및 처방	2

나 두뇌가 행복한 교사 마음돌봄 프로그램

프로그램명	주요내용	시간
몸, 마음, 두뇌가 행복한 힐링 연수	◦신체활동을 통한 스트레스 해소하기 ◦내 몸과 마음의 힐링 : 활기찬 몸, 밝은 마음, 행복한 뇌 ◦몸과 마음이 하나된 삶	2
마음건강을 위한 행복명상	◦몸 감각깨우는 동적명상 ◦긴장, 불안 해소를 위한 이완명상, 그라운드링 ◦부정적 감정 정화를 위한 호흡명상, 자기사랑하기 명상 ◦긍정 두뇌 만들기를 위한 마음챙김, 자비명상, 자애명상	2

다 행복한 학급 문화 만들기

프로그램명	주요내용	시간
뇌활용 행복학급 만들기	◦뇌기반 명상을 활용한 정서조절 ◦긍정, 사랑으로 소통하는 학급문화 ◦집중력과 자신감을 키우는 신체활동 ◦세상과 소통하는 꿈과 비전 그리기	2~6
뇌기반 인성놀이 연수	좌, 우뇌 유연화 체조 메타인지 향상 성찰놀이 1.2.3 팀미션 협력게임	2

라 마음관리역량 향상 프로그램

프로그램명	주요내용	시간
마음관리역량 향상을 위한 브레인트레이닝	◦뇌파 진단을 통한 자기이해 ◦자기관리를 위한 신체, 정서, 인지 조절방법 ◦뇌파조절 명상기법 : 동적명상, 브레인명상, 마음돌봄명상	3~15

2 학부모 대상 마음건강 프로그램 안내

가 내 자녀가 행복한 뇌파코칭 상담 프로그램

프로그램명	주요내용	시간
자녀의 두뇌 심리 성향 이해	<ul style="list-style-type: none"> ◦자녀의 두뇌 심리 성향 진단 결과 이해 ◦자녀의 두뇌 심리 성향별 맞춤형 상담 및 처방 ◦두뇌가 행복한 자녀를 기르는 방법 	2

나 행복한 가정을 위한 소통 및 공감 프로그램

프로그램명	주요내용	시간
소통 대화법1 어릴 때 형성된 정서 회로는 평생간다 “자녀의 마음돌봄”	<ul style="list-style-type: none"> •현재 나의 대화 스타일 살펴보기 •아이에게 주고 있는 상처 돌아보기 •안정된 집안 환경을 위한 정서조절 	2
소통 대화법2 자존감의 키워드, 칭찬도 기술이다. “자존감을 키우는 칭찬기술”	<ul style="list-style-type: none"> •칭찬도 기술이 필요, 독이 되는 칭찬 •칭찬의 방법 실습 •아이의 자존감 키우기 위해 먼저 아이의 정체성을 바로 잡는다. 	2
소통 대화법3 스스로 생각하고 행동할 수 있게 하는 대화법	<ul style="list-style-type: none"> •스스로 선택하고, 책임감을 키우는 대화법 체험과 실습 •자신감과 용기를 가질 수 있는 마인드 컨트롤 	2
두뇌 유형별 진로코칭 방법	<ul style="list-style-type: none"> •두뇌 유형별 양육 방법 •두뇌 유형별 학습 코칭 •두뇌 유형별 진로 코칭 	2
뇌과학으로 자기주도적인 자녀로 키우기	<ul style="list-style-type: none"> •성공과 행복의 키워드 ‘자존감’ •자존감을 높이는 긍정과 칭찬 •부모의 태도가 아이에게 미치는 영향 •우리 아이 꿈과 희망 찾아주기 	2
초등학생 상급학년 진급 및 상급학교 진학을 위한 전환기 교육 프로그램	<ul style="list-style-type: none"> •중학교 생활 및 자유학기제의 이해 •정서 및 심리 지원 •학습 자존감 형성 	2시간
중학생 상급학년 진급 및 상급학교 진학을 위한 전환기 교육 프로그램	<ul style="list-style-type: none"> •고등학교 생활 및 고교학점제의 이해 •자기주도적 학습 습관 형성 •학습자 유형별 맞춤형 학습전략 및 방법 탐색 	2시간
고등학생 상급학년 진급 및 상급학교 진학을 위한 전환기 교육 프로그램	<ul style="list-style-type: none"> •대학교 생활 이해 •진로 탐색 및 설계 •자기계발 방법 및 사회진출 탐색 	2시간

3 마음건강을 위한 학생 대상 프로그램 안내

가 뇌파 측정을 통한 두뇌 심리 유형 진단 프로그램

프로그램명	주요내용	시간
두뇌 심리 성향 진단 및 이해	<ul style="list-style-type: none"> ◦두뇌 심리 성향 진단 결과 이해 ◦안정상태, 각성상태, 인지강도, 인지속도, 집중력, 스트레스 상태, 좌,우뇌 균형 상태 이해 ◦두뇌 심리 성향별 맞춤형 상담 ◦두뇌 심리 성향별 맞춤형 처방 방법 	2

나 마음건강을 위한 뇌기반 신체놀이 프로그램

프로그램명	주요내용	시간
뇌기반 인성놀이	<ul style="list-style-type: none"> ◦오감을 활용한 두뇌놀이 ◦뇌기반 인성놀이를 통한 교류, 소통하기 ◦인성놀이를 통한 두뇌 계발 	2

다 마음건강을 위한 뇌기반 정서조절 프로그램

프로그램명	주요내용	시간
뇌기반 정서조절	<ul style="list-style-type: none"> ◦청소년기의 두뇌 특성 ◦내가 아니라 뇌가 화내는 거야 ◦정서 안정을 위한 신체놀이 ◦명상을 통한 자기 바라보기 ◦감정 조절 방법 체험하기 	2

라 마음건강을 위한 두뇌 심리 유형별 맞춤형 개별화교육 프로그램

프로그램명	주요내용	시간
집중력 향상 및 스트레스 조절 프로그램	<ul style="list-style-type: none"> ◦신체 활동을 통한 몸 감각 깨우기 ◦팀 미션 집중게임 도전 활동 ◦자석놀이를 통한 몰입 체험 	2
인지력 향상 및 두뇌 균형 프로그램	<ul style="list-style-type: none"> ◦신체 활동을 통한 좌,우뇌 활성화하기 ◦99초 도전을 통한 문제해결력 향상 ◦두뇌게임을 통한 정보처리속도 향상 	2

마 마음건강을 위한 인성교육 프로그램

프로그램명	교육운영	내 용
건강증진 ‘파워브레인짐’	◦주1회 재량수업 ◦스포츠클럽 및 동아리활동	◦뇌와 신체와의 관계이해 ◦건강한 신체발달과 성장 촉진 ◦스트레스 해소, 긍정과 자신감 키우기
‘해피브레인 인성’	◦주1~2회 방과후 ◦행복뇌 만들기	◦소통놀이를 통한 교류와 배려, 마음열기 ◦마음다루기를 통한 자기조절력 키우기 ◦긍정, 사랑나누기 등 행복습관 만들기
청소년을 위한 집중력 명상	◦주1회 재량수업 ◦명상 특강 ◦명상 캠프	◦뇌파조절력, 마음다루는 힘 키우기 ◦생명의 가치, 자신에 대한 소중함 자각 ◦교류감각, 집중력, 지구력, 인지력 향상
자기주도적 학습력을 높이는 방법	◦주1회 재량수업 ◦1회성 특강	◦공부 의욕, 학습동기 높이기 ◦학습 자신감과 성취동기 높이기 ◦학습플래너를 활용한 자기관리
청소년을 위한 뇌활용 정서조절법	◦주1회 재량수업 ◦1회성 특강	◦청소년 두뇌특징과 정서발달의 관계 ◦정서이해, 정서조절을 통한 감정다루기 ◦타인 이해, 공감, 배려, 사회성 증진
뇌활용 인성캠프	◦3~4시간 인성캠프	◦협동게임을 통한 마음열기 ◦자신감 키우기 ◦부모님 마음 느끼기
스마트폰 및 게임 중독 예방 및 치유	◦2시간 특강 1박2일 캠프 등	◦스마트폰 및 게임 중독과 뇌의 관계 ◦자존감을 회복하고 자기를 조절하는 힘 기르기
자신감 향상을 위한 뇌활용 리더십 캠프	◦2시간 특강 1박2일 캠프 등	◦신체 활동 강화를 통한 자기조절 능력 함양 ◦좌우뇌를 통합하여 통찰력 함양 ◦팀원들의 마음 이해하고 리더로서 자질 함양.

바 마음건강을 위한 학습코칭 프로그램

회차	주제	세부내용	시간
1	뇌파코칭상담	- 뇌파 및 두뇌활용능력 검사 및 결과해석 - 유형별 두뇌심리코칭	2시간
2	뇌기반 학습코칭	- 뇌과학과 자기주도적 학습과의 관계 - 두뇌의 구조와 기능 - 뇌기반 학습법	1시간
3	브레인트레이닝을 통한 학습뇌 만들기	- 뇌체조 및 명상 체험 실습 - 뇌체조를 통한 뇌파조절 - 명상을 통한 정서조절	1시간

사 마음건강을 위한 창의인성 역량 향상 프로그램

구분	주제	내용	시간
개별 맞춤형 창의 인성 역량 향상 방법	두뇌 유형별 성향 및 자기 이해	- 두뇌 유형 검사(설문지) - 두뇌 유형별 심리성향 이해 - 두뇌 유형별 장점, 단점 이해 - 두뇌 유형별 직업 유형 탐색	1시간
	인성역량 향상을 위한 정서조절	- 명상을 통한 마음의 힘 키우기 - 주의 집중력을 기르는 뇌체조 - 에너지 집중명상 - 마음돌봄 명상 - 자원 개발하기	1시간
	인성역량 향상을 위한 실천력과 자기 통제훈련	- 내 인생의 10대 뉴스 - 실행 목표 설정 및 계획 수립하기 - 시간 사용 점검하기 - 목표 설정하기	1시간
행복한 꿈을 위한 리더십 향상 방법	행복한 리더들의 창의인성 역량 향상 방법	- 롤러코스터 만들기 팀미션 - 자기주도적 역량 - 창의적 문제 해결력 - 대인관계 역량	1시간
	행복한 자기관리 역량 향상 방법	- 행복과 뇌의 관계 - 행복한 리더들의 특징 - 행복한 자기관리 역량 향상 방법	1시간

아 마음건강을 위한 진로탐색 프로그램(선택가능)

구분	주제	내용	시간
진로성향 탐색을 통한 자기이해	두뇌 유형별 성향 및 진로 탐색1	- 두뇌 유형 검사(설문지) - 두뇌 유형별 심리성향 이해 - 두뇌 유형별 학습 성향 이해 - 두뇌 유형별 직업 유형 탐색	3시간
	두뇌 유형별 성향 및 진로 탐색2	- 내 인생의 10대 뉴스 - 내 인생의 그래프 - 자신의 장점 찾아 강화하기 - 자신의 단점 수정 및 보완하기	3시간
개별 맞춤형 진로 탐색을 통한 자기 인식	두뇌 특성에 따른 진로 및 학습코칭	- 두뇌 발달 특성의 이해 - 두뇌 기질에 따른 성격의 이해 - 두뇌 기질에 따른 진로 및 학습코칭	3시간
	진로 역량 향상을 위한 정서조절 하기	- 영상을 통한 마음의 힘 키우기 - 주의 집중력을 기르는 뇌체조 - 에너지 집중영상 - 마음돌봄 영상	3시간
진로 성취 역량 향상을 위한 목표세우기	자기관리 역량 향상을 위한 몸, 마음, 두뇌 관리 방법	- 몸, 마음, 뇌 상태 점검 - 몸 관리 체험 실습 - 마음 돌봄 체험 실습 - 두뇌 관리 체험 실습	3시간
	자기관리 역량 향상을 위한 , 실행력 향상 방법	- 실행 목표 설정 및 계획 수립하기 - 시간 사용 점검하기 - 목표 설정하기	3시간
	자기관리 역량 향상을 위한 목표세우기 훈련	- 내 인생의 버킷리스트 작성하기 - 장, 중, 단기 목표 세분화하기 - 1주일 목표 설정 및 계획수립	3시간
행복한 꿈을 위한 실천계획 세우기	행복한 자기관리 역량 향상 방법	- 행복과 뇌의 관계 - 행복한 직업인의 특징 - 행복한 직업성취 역량 향상 방법	3시간
	행복한 꿈을 위해 나를 디자인하기	- 본질적 자신감 키우기 - 체인지 하고 싶은 나의 문제점 발견하기 - 솔루션 찾기 - 행동하기 - 자원개발하기 - 비전명상	3시간
	행복한 꿈 설정하기	- 어떤 사람이 되고싶은가? - 자신의 가치 알기 - 타인의 가치 알기 - 지구의 가치 알기 - 이미지트레이닝	3시간

자 두드림 - 마음건강을 위한 자기조절 프로그램

구분	회기	주 제	내 용
두뇌활용능 력사전검사 및 상담	1	오리엔테이션 및 사전 뇌파 측정을 통한 코칭상담	- 프로그램 소개 - 뇌파 측정 및 코칭상담 - 아이스브레이킹
신체 조절 하기	2	자기조절력 향상을 위한 마음열기	- 두뇌감각 깨우기 - 이완 명상 : 내 마음 바라보기
	3	자기조절력 향상을 위한 마음이해하기	- 신체를 활용한 감각통합놀이 - 자기바라보기 명상
정서 조절 하기	4	정서조절 향상을 위한 두뇌 깨우기	- 좌,우뇌를 깨우는 하이~뽕큐 - 칭찬 두드리기 - 자기사랑하기 명상
	5	정서조절 향상을 위한 감정치유와 감정관리하기	- 신체활동을 통한 뇌파조절 - 내 감정 돌아보기 - 부정적인 감정은 풍선 정화로! - 긍정뇌 만들기
	6	정서조절 향상을 위한 긍정뇌 만들기	- 신체 균형을 위한 풍선놀이 - 자기 칭찬하기 - 친구 칭찬하기 - 마음챙김 명상
인지 조절 하기	7	인지조절 향상을 위한 감정 관리하기	- 나의 신뢰도 체크하기 - 집중력감각 만들기 - 자신감 키우기 Brain Gym
	8	인지조절을 통한 사고력 키우기	-신체,정서,인지뇌 통합 체험하기 - 나는 할 수 있다! 자아선언 - PDCA 실천하기
	9	인지조절 향상을 위한 몰입력 키우기	- 좌,우뇌 신체조절 Brain Gym - 자석 놀이를 통한 몰입 체험 - 자석세우기
동기 조절 하기	10	동기조절 향상을 위한 자신감 키우기	- 본질적 자신감 키우기 - 신뢰게임을 통한 자신감 향상하기 - PDCA 실천하기
	11	동기조절 향상을 위한 나의 강점 찾기	- 내가 행복을 느낄 때 - 나의 강점 20개 찾아내기 - 열광의 칭찬사워
행동 조절 하기	12	행동조절 향상을 위한 교구활용 놀이	- 충동조절 방법 익히기 - 부정적인 행동 조절하기 - 종이 탑 쌓기

차 상급학년 진급 및 상급학교 진학을 위한 전환기 교육 프로그램

■ 개요

상급학년 진급이나 상급학교 진학하기 전에 학년말을 이용해서 정서 및 심리지원, 진로 탐색 및 진로 설계, 자기주도학습력 제고 등 자유학기제, 고교학점제, 진로인성 교육을 위한 프로그램

구분	세부내용	시간
초등학생	○ 중학교 생활 및 자유학기제의 이해 ○ 정서 및 심리 지원 ○ 학업 자존감 형성	2시간
중학생	○ 고등학교 생활 및 고교학점제의 이해 ○ 자기주도적 학습 습관 형성 ○ 학습자 유형별 맞춤형 학습전략 및 방법 탐색	2시간
고등학생	○ 대학교 생활 이해 ○ 진로 탐색 및 설계 ○ 자기계발 방법 및 사회진출 탐색	2시간

카 생태 환경 전환 교육

구분	주제	주요 내용	시간
초등	함께해요. 지구온도 1.5℃ 지키기	- 우리에게 닥친 위기 - 기후 위기에 따른 환경변화 - 나의 생활 습관 살펴보기	2시간
		- 우리의 목소리를 들어주세요 - 지구 공감 명상 - 나의 팻말 만들기	
구분	주제	주요 내용	시간
중,고등 학교	지구온도 1.5℃를 사수하라!	- 지구온도 1.5℃를 사수해야 하는 이유? - 기후변화로 인한 문제점 및 대응 방법 - 지구위기 극복을 위한 협력게임 - 탄소발자국 - 지구와 공존, 공생하기 위한 월드카페 - 지구 공감 및 실천 방법	2시간

4 가족 대상 마음건강 프로그램 안내

가 소통과 공감을 위한 가족 힐링 캠프 프로그램

프로그램명	주요내용	시간
부모, 자녀가 소통과 공감으로 행복한 가정 만들기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 협력게임을 통한 소통놀이 ○ 미용감사를 통한 공감하기 ○ 건강하고 행복한 가족문화 만들기 	4

나 두뇌가 행복한 부모자녀 놀이 프로그램

프로그램명	주요내용	시간
부모와 자녀가 함께하는 두뇌 놀이	<ul style="list-style-type: none"> ○ 감성자극 두뇌놀이 ○ 아이와 놀이로 교류, 소통하기 ○ 놀이를 통한 두뇌개발 및 인성개발 	2

※ 모든 프로그램의 강의료는 무료로 진행됩니다