



숨 쉬듯 가볍게

‘진짜 나’를 만나다.

구글에는 매년 400명의 대기자가 손꼽아 기다리는
사내 교육 프로그램이 있다.
직원들의 스트레스를 살피
마음의 평화를 찾는 7주간의 ‘명상’ 프로그램이다.

이 과정을 이수한 직원은
감정조절 능력이 높아지고 자신감과 인간관계,
업무력, 리더십 문제가 연쇄적으로 해결됐다고 평가했다.

명상전문가 김도인 작가는
운동으로 근육을 만들 듯
명상을 통해 ‘마음 근육’을 키우면
스트레스 해소 능력이 향상되고
무거운 일상도 숨 쉬듯 가벼워진다고 이야기한다.
마음의 지도를 따라 ‘진짜 나’를 만나는 시간으로 여러분을 초대한다.

심심한
깊은사선
깊은생각
초대

2019 전북교육아카데미

12.10.화요일
19:00~21:00
전북교육청 2층 강당

교육대상

학생, 학부모, 교직원 및 도민 누구나

교육신청

12월 3일(화) 09:00부터 접수순 마감까지

교육문의

전북학부모지원센터 063. 239. 3180

신청방법

전북학부모지원센터 홈페이지 및 스마트폰 접수

· 홈페이지 parents.jbe.go.kr > 학부모교육 > 교육신청

· 스마트폰 parents.jbe.go.kr > 교육신청

강사 김도인

· <숨쉬듯 가볍게> 저자

· 성균관대 대학원 유교철학과 박사 수료

· 팟캐스트 <지대넓얏> 진행