

1. 자기 설계 과정

■ 50대 이후 자신을 돌아보고 어떻게 살 것인가에 대한 답을 찾아보고 삶에 용기를 주는 과정(8회, 2.5시간/회당)

- 교육 방법 : 1강, 8강 - 대면 / 2~7강 - zoom.us를 이용한 비대면

- 일정 : 8월 23일~9월 17일(매주 월, 금/18:30~21:00)

	차시	주제	세부내용
자아 성찰	1강 8/23	나를 바라보기	-자기성찰 -나의 삶 돌아보기 : 인생곡선, 희노애락
	2강 8/27	세상을 바라보기	-빠르게 변화하는 세상을 읽어내는 힘 -시대의 변화에 따른 나의 준비
	3강 8/30	터닝 포인트	-퇴직 : 현재와 퇴직 후 나의 변화 삶의 변화, 발생가능한 문제점, 생애주기와 변화, 퇴직 준비 -버킷리스트 작성
감정 관리	4강 9/3	갱년기 준비	-음식궁합(약이 되는 음식, 독이 되는 음식) -스스로를 귀하게 여기는 방법
	5강 9/6	스트레스 관리	-스트레스 관리 / 스트레스 자가 진단법 -자존감 향상 -자기관리 방법
	6강 9/10	긍정적 인간관계 만들기	-긍정 에너지의 중요성 / 아름다운 주름살 만들기 -건강한 활동 유지 비법 -상대에 대한 이해와 소통
정리 & 시작	7강 9/13	웰다잉 기초	-웰다잉이란? -웰빙 vs 웰다잉 -삶에 대한 성찰
	8강 9/17	아름다운 정리	-웰다잉 10계명 -나를 기록하기(묘비명 짓기, 유서쓰기, 사전의료 의향서 작성하기)

※ 교육과정은 상황에 따라 변경될 수 있음 / 교재비 본인부담

※ 교육이수 후 동아리 구성