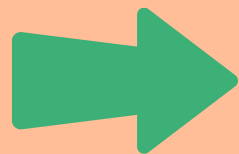


# \* 미술심리로 알아보는

15년 이상의 경력을 가진 플래너가 추천드리는 

YAMOIZA!



## 스트레스 관리 & 힐링



미술심리로 알아보는 '스트레스 관리 & 힐링'

# CONTENTS

---

## 목차

### 01. 프로그램 소개

---

1-1. 워크숍 소개

1-2. 워크숍 커리큘럼



## '스트레스 관리 & 힐링'을 소개합니다.

건강한 조직을 만들기 위한 기업들의 노력은 갈수록 적극적이고 매우 다양합니다. 그러나 정작 그 조직을 구성하고 있는 우리 직원들의 현재 상태 어떠한지 간과하는 경우가 많습니다. 건강한 직원이 건강한 조직을 만들 수 있습니다.

본 과정에서는 사람에 치이고, 업무에 찌든 조직 구성원들의 마음을 바로 들여다보고 관리할 수 있는 해법을 제시해 드립니다. 교육 후에도 지속적으로 활용 가능한 힐링 프로그램으로 건강한 직장 생활을 할 수 있도록 도움을 주는 과정입니다.

## 이 워크숍은 이런 키워드를 가지고 있어요.

#미술심리치료

#뮤직테라피

#스트레스 관리

#힐링

#심리학

### POINT

- 01 미술심리치료와 뮤직테라피로 흥미와 몰입도가 매우 높음.
- 02 자신의 심리, 정서, 스트레스 상황을 알고 바르게 관리하는 방법을 알아보는 과정
- 03 건강한 관계와, 건강한 일 관리를 통해 진정한 나를 찾는 시간

미술심리로 알아보는 '스트레스 관리 & 힐링' 이렇게 진행됩니다. | 총 운영시간 : 3시간



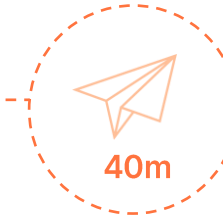
오프닝

- 강사 소개
- 교육 과정 안내



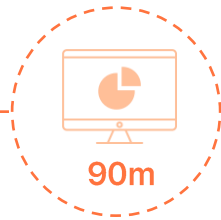
나를 바로 알기 위한 미술심리

- 투사검사의 이해와 실제
- 미술심리검사 1 : 집 그림(HTP 그림 체크)
- 미술심리검사 2 : 빗속의 인물화(PITR)
- 미술심리검사 3 : 사과 나무에서 사과따는 사람(PPAT)



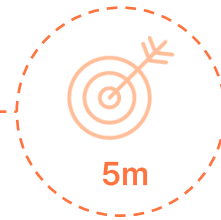
미술심리검사 해석

- 나 자신과 마주하기
- 나는 어떤 사람인가?
- 현재 나의 스트레스 정도는?
- 나는 스트레스에 어떻게 반응하고 대처하고 있는가?
- 나의 스트레스 사이클 분석 : 생각, 감정, 행동의 상관관계 > 인지행동치료적 접근



스트레스 해소를 위한 뮤직테라피

- 음악의 순기능 이해하기
- 투사적 감상(Projective listening) VS 이완적 감상(Relaxation listening)
  - 투사적 감상의 프로세스 : Music Imagery > 메모리 음악치료기법
    - 감정 표현 : 음악과 감정 연결시키기
  - 이완적 감상 : 뇌파 이해 > 나만의 최적화된 이완적 감상 기법은?
    - 나만의 힐링 주제곡 만들기



마무리 및 기념 촬영

- 질의응답
- 마무리 정리

**Thank you**