

2026년 사회서비스 종사자 역량강화

9월 힐링프로그램(마음회복) 운영 계획

- ❖ 도내 사회서비스 종사자의 소진 예방과 스트레스 해소를 통해 자기관리 능력과 회복탄력성을 강화하고, 건강한 직무수행을 지원하고자 함.

1

사업개요

- 추진목적: 도내 사회서비스 종사자 소진예방 및 회복탄력성 증대
- 참여자: 도내 사회서비스 종사자 30명
- 주요내용

내 용	일 정	인 원
평온의 발견 (업무에서 벗어나 소진예방 및 스트레스 해소)	2026.9.11.(금) 11:00~17.00	30명

- 강의내용
 - 강사: 오늘의 마음 심리교육연구소 김은선 대표강사
 - 강의방법: 조별 발표 및 실습
 - 세부내용

내 용	비 고
1. 나는 나와 잘 지내고 있나요? - 나의 스트레스와 에너지 상태를 이해하고 자기돌봄 필요성 인식하기	필기구 활동지 마음챙김 카드
2. 나의 하루, 나의 시간 - 시간을 어떻게 사용하고 사람과 어떻게 관계하는지 돌아보기	
3. 일상에서 쉽게 할 수 있는 자기돌봄법 - 일상에서 실천 가능한 마음챙김과 자기돌봄 방법 익히기	
4. 마음챙김이 일상이 되기 - 지속 가능한 자기돌봄 습관을 만들고 회복탄력성 높이기	

[9월] 마음회복_평온의 발견

- (힐링일정) 2026. 9. 11.(금) 11:00 ~ 17:00
- (힐링장소) 미옥서원(보령시 청소면 성당길 68)
- (참여대상) 도내 사회서비스 종사자 30명
※ 도내 기관 종사자의 고른 참여를 위해 각 기관 별 2명만 선정하며, 동일 기관에서 여러 명이 신청 할 경우 선착순 선정 예정

- (세부일정)

시 간	소 요	내 용	비 고
11:00~12:00	60분	접수 및 안내	북카페
12:00~13:00	60분	점심식사 및 개인시간	낙지덮밥
13:00~17:00	240분	마음회복 프로그램 진행	김은선
17:00~	-	귀가	

- (힐링내용)

주 제	평온의 발견_마음챙김의 시간을 가짐으로써 회복탄력성 증대				
내 용	책과 자연이 함께하는 미옥서원 자연 속에서 쉬어가는 시간 나를 이해하고 마음을 돌보는 시간 지친 일상에서 잠시 벗어나 회복하는 시간 “오늘은 잠시 책장을 넘기며, 내 마음의 페이지도 천천히 들여다보세요.”  9월 월간 힐링프로그램 책과 자연이 머무는 곳, 미옥서원 「평온의 발견」 바쁜 일상과 업무에서 잠시 벗어나 자연을 바라보며 나 자신에게 집중하는 특별한 하루를 만나보세요. 일시 2026. 9. 11.(금) 11:00 ~ 17:00 장소 미옥서원 충남 보령시 청소면 성당길 68 대상 도내 사회서비스 종사자 30명 프로그램 주요 내용 <table border="1"> <tr> <td> 지금, 나의 마음 살펴보기 - 스트레스와 에너지 상태를 점검하고 자기돌봄이 필요한 순간 알아보기 </td> <td> 일상 속 자기돌봄 연습하기 - 일상에서 바로 실천할 수 있는 마음챙김과 자기돌봄 방법 배우기 </td> </tr> <tr> <td> 나의 하루와 관계 돌아보기 - 시간을 어떻게 보내고 사람들과 어떻게 관계 맺는지 살펴보기 </td> <td> 나만의 회복 습관 만들기 - 나에게 맞는 자기돌봄 습관을 만들고 회복탄력성 높이기 </td> </tr> </table> 일상에서 잠시 벗어나 나를 위한 심을 선물하세요. 마음을 돌보는 역할에서 잠시 벗어나 쉬어도 괜찮습니다. 충남사회서비스원	지금, 나의 마음 살펴보기 - 스트레스와 에너지 상태를 점검하고 자기돌봄이 필요한 순간 알아보기	일상 속 자기돌봄 연습하기 - 일상에서 바로 실천할 수 있는 마음챙김과 자기돌봄 방법 배우기	나의 하루와 관계 돌아보기 - 시간을 어떻게 보내고 사람들과 어떻게 관계 맺는지 살펴보기	나만의 회복 습관 만들기 - 나에게 맞는 자기돌봄 습관을 만들고 회복탄력성 높이기
지금, 나의 마음 살펴보기 - 스트레스와 에너지 상태를 점검하고 자기돌봄이 필요한 순간 알아보기	일상 속 자기돌봄 연습하기 - 일상에서 바로 실천할 수 있는 마음챙김과 자기돌봄 방법 배우기				
나의 하루와 관계 돌아보기 - 시간을 어떻게 보내고 사람들과 어떻게 관계 맺는지 살펴보기	나만의 회복 습관 만들기 - 나에게 맞는 자기돌봄 습관을 만들고 회복탄력성 높이기				

- (안내사항)

- 힐링 장소로 개인 이동 필요