

과정명	일상 속 내 마음 돌보기(스트레스 관리)		교육분야	인문·교양	
사업책임	<input type="checkbox"/> 소속기관 : 마음에들어심리연구소 <input type="checkbox"/> 이름 : 강 지 민	연락처	(전 화) 010-6276-1331 (이메일) wlruddl0331@naver.com		
교육장소	제주도민대학 서귀포캠퍼스 (공무원연금공단)		교육인원	15명	
강의일시	2024. 9. 25.(수) ~ 11. 6.(수) 매주 수요일 (총 6차시, 12시간)		강의시간	10:00~12:00	
강 의 소 개					
교육목적	- 일상 속에서 스트레스를 해소하고 조절, 관리하는 방법을 배우고, 여러 다양한 매체를 활용하여 자신의 강점을 발견하고 긍정적인 사고방식을 가질 수 있도록 한다.				
교육대상	- 제주도민 15명				
교육준비물	- 필기구, A4용지, 아로마에센셜 오일, 색채도구 등				
고려사항	- PPT 및 영상 사용 예정 / 10월 9일 한글날 공휴일 휴강				
강 의 내 용					
차시	교육 세부과정명	세부 교육 내용		교수방법	비고(강사)
1 (9/25)	스트레스 년, 누구야?	<ul style="list-style-type: none"> • 투사적 그림검사 실시 및 해석 • 미술치료 기법을 활용한 자기인식 돕기 • 스트레스란 무엇인가? • 스트레스의 긍정적, 부정적 영향 이해하기 		참여형 교육	강지민
2 (10/2)	나의 강점과 역량 발견하기	<ul style="list-style-type: none"> • 스트레스 관리와 강점 발견의 중요성 • 나의 강점과 역량을 찾고 스트레스를 관리할 수 있는 계획 세우기 • 완벽주의 내려놓기와 감정 수용하기 		참여형 교육	강지민
3 (10/16)	습관의 힘	<ul style="list-style-type: none"> • 부정적 에너지를 안전하게 표출하는 법 배우기 • 일상 생활 속 나의 습관 돌아보고 점검하기 • 일상의 루틴이 만들어 내는 긍정적 변화를 인식하고 좋은 습관을 함께 만들어보기 		참여형 교육	강지민
4 (10/23)	스트레스 대처기술(1)	<ul style="list-style-type: none"> • 아로마 에센셜 오일을 활용한 아로마 테라피 • 자연의 향기를 통한 스트레스 해소 돕기 • 스트레스에 대처하기 위한 계획 세우기 • 나의 신체적 컨디션과 감정 조절하기 		참여형 교육	강지민
5 (10/30)	스트레스 대처기술(2)	<ul style="list-style-type: none"> • 색채심리를 활용한 컬러 테라피 • 다양한 색깔을 통한 스트레스 해소 돕기 • 대인관계 스트레스 극복하기 • 타인과의 관계에서 공감하는 방법 배우기 		참여형 교육	강지민
6 (11/6)	일상 속 자기돌봄	<ul style="list-style-type: none"> • 그동안 함께 했던 활동과 시간 돌아보기 • 자신을 있는 그대로 수용하고 받아들이기 • 스트레스를 조절하고 관리하는 방법 정리하기 • 느낀점 공유 및 마무리 		참여형 교육	강지민

* 교육일정 및 교육장소 등 운영 상황에 따라 변동 가능

서귀포캠퍼스 2. 중장년, 나의 모습을 찾는 생각과 행동

과정명	중장년, 나의 모습을 찾는 생각과 행동		교육분야	인문·교양
사업책임	<input type="checkbox"/> 소속기관 : 제주국제대학교 <input type="checkbox"/> 이름 : 김도영	연락처	(모바일) 010-2699-4746 (이메일) meboss4@jeju.ac.kr	
교육장소	제주도민대학 서귀포캠퍼스 (공무원연금공단)		교육인원	12명
강의일시	2024. 9. 24.(화) ~ 11. 5.(화) 매주 화요일 (총 7차시, 14시간)		강의시간	10:00~12:00
강 의 소 개				
교육목적	- 중장년의 생각과 행동 변화를 통해 지금 보다 더 행복한 삶을 살 수 있도록 도모한다			
교육대상	- 제주 중장년 12명			
교육준비물	- 없음			
고려사항				
강 의 내 용				
차시	교육 세부과정명	세부 교육 내용	교수방법	비고(강사)
1 (9/24)	내 인생 돌아보기	<ul style="list-style-type: none"> • 나는 나를 얼마나 알고 있지? • 당신은 어떻게 살아왔나요? • 예전의 나와 현재의 나 그리고 미래의 나 	강의/실습	김도영
2 (10/1)	나를 위해주는 시간	<ul style="list-style-type: none"> • 내 마음 알아주기 • 애쓰면 살아 온 나 인정해 주기 • 내가 나에게 주는 선물 	강의/실습	김도영
3 (10/8)	2차 성장을 위한 생각과 행동1	<ul style="list-style-type: none"> • 중장년기 정체성 확립하기 • 중장년기 2차 성장 : 서드 에이지 • 행복한 삶을 위해 생각과 행동 바꾸기 	강의/실습	김도영
4 (10/15)	2차 성장을 위한 생각과 행동2	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 꿈 찾아보기 • 인생의 목표 세우기 • 행동할 수 있는 계획 세우기 	강의/실습	김도영
5 (10/22)	2차 성장을 위한 생각과 행동3	<ul style="list-style-type: none"> • 긍정적인 사고하기 • 신념과 자기 암시 • 계획과 행동 점검하기 	강의/실습	김도영
6 (10/29)	나는 내 인생의 주인공1	<ul style="list-style-type: none"> • 무엇이 나를 행동하게 하는가? • 삶의 동기와 인센티브 • 생각과 행동 지속을 통한 행복한 삶 	강의/실습	김도영
7 (11/5)	나는 내 인생의 주인공2	<ul style="list-style-type: none"> • 배움의 발견 • 오늘은 내 남은 생의 첫날 • 놓치고 싶지 않은 나의 꿈 나의 인생 	강의/실습	김도영

* 교육일정 및 교육장소 등 운영 상황에 따라 변동 가능

칸트 탄생 300주년 기념 제주에서 「순수이성비판」 읽기

과정명	김상봉 교수와 제주에서 인문학 고전 읽기 칸트 탄생 300주년 기념, 제주에서 「순수이성비판」 읽기		교육분야	인문·교양
사업책임	<input type="checkbox"/> 소속기관 : (재)제주평생교육장학진흥원 <input type="checkbox"/> 이름 : 강철훈		연락처	(전 화) 064-726-9871 (이메일) otjeju@jiles.or.kr
교육장소	복합문화공간 라바르 (서귀포시 중앙로 13)		교육인원	20명
강의일시	2024. 9. 25.(수) ~ 10. 30.(수) 매주 수요일 (총 5차시, 15시간)		강의시간	19:00~22:00
강 의 소 개				
강사소개	<ul style="list-style-type: none"> - 김상봉 교수는 전남대 철학과 교수로 1992년 독일 마인츠대학에서 '칸트의 최후유작 (Opus postumum)에서 사물 자체의 개념에 대한 연구'로 철학 박사 학위를 받았다. - 유럽 대학에서 고양고전문헌학을 부전공으로 이수한 최초의 한국인으로, 김상봉 교수의 주된 연구 분야는 칸트와 서양 고대철학이다. - 특히 칸트학회에서 기획한 칸트 전집 번역에 참여하여, 칸트의 교수 취임 논문을 비롯한 라틴어 저작을 모두 번역 출판했다. <p>* 주요저서: 「자기의식과 존재사유 칸트 철학과 근대적 주체성의 존재론」(1998), 「서로 주체성의 이념:철학의 혁신을 위한 서론」(2007), 「영성 없는 진보」(2024), 「아리스토텔레스의 신학-형이상학 12권의 번역과 주석」(2024 출판 예정) 등 다수 저서</p>			
교육대상	- 제주도민 20명			
고려사항	-			
강 의 내 용				
차시	교육 세부과정명	세부 교육 내용	교수방법	비고(강사)
1 (9/25)	코페르니쿠스적 전환이란 무엇인가? - 초판과 재판의 머리말 읽기	• 「순수이성비판」의 초판과 재판의 머리말을 읽고 칸트 철학의 가장 기본적인 성격을 나타낸다고 말할 수 있는 코페르니쿠스적 전환의 의미를 살펴본다	강의	김상봉
2 (10/2)	플라톤의 이데아와 칸트의 아프리오리 사이에서 - 무엇이 같고 무엇이 다른가?	• 「순수이성비판」의 서론을 읽으면서 칸트 철학의 핵심적인 두 가지 개념, 아프리오리 a priori와 트란스첸덴탈의 정확한 의미를 살펴본다	강의	김상봉
3 (10/16)	어떻게 세계가 내 마음 속에 있을 수 있는가? - 칸트와 공간의 문제	• 고대의 아리스토텔레스, 근대의 라이프니츠와 뉴턴을 통해 공간 개념이 어떻게 변해왔는지 그 역사적 배경을 살펴보고 칸트가 어떻게 공간을 인식의 형식이라고 생각했는지 알아보자	강의	김상봉
4 (10/23)	인류가 출현하기 전에는 시간이 있었는가? 없었는가? - 칸트와 시간의 문제	• 「순수이성비판」의 선험론적 감성론에서 칸트의 시간 이론을 살펴보고 그의 시간론이 지닌 생산적 함의와 곤란한 문제를 같이 생각해본다.	강의	김상봉
5 (10/30)	내 앞에 보이는 것이 정말로 있는 것일까? - 현상과 사물 자체의 구별	• 「순수이성비판」의 선험론적 감성론의 마지막 부분을 읽고, 시간과 공간의 주관화 그리고 현상과 물 자체의 분리가 낳는 여러 가지 문제들을 고찰한다	강의	김상봉

* 교육일정 및 교육장소 등 운영 상황에 따라 변동 가능

과 정 명	6차산업 활성화를 위한 천연염색지도자 기초 과정		교육분야	직업·실용
사업책임	<input type="checkbox"/> 소속기관 : 한라여성새로일하기센터 <input type="checkbox"/> 이 름 : 이영예		연락처	(전 화) 010-5747-7002 (이메일) halla1919@naver.com
교육 장소	물드런마썸 교육농장		교육인원	10명
강의 일시	2024. 9. 3.(화) ~ 9. 26.(목) 매주 화, 목요일 (9월 3째주 목, 금) (총 8차시, 32시간)		강의시간	9:30~13:30
강 의 소 개				
교육목적	- 농촌융복합(6차) 산업 운영 사례와 기술 공유를 통한 농촌 실생활에 이로운 기술 향상 및 농촌의 부존자원의 활용가치 고취			
교육대상	- 취창업을 준비하는 경력 단절 여성			
교육 준비물	- 1인당 재료비 160,000원 [20,000원×8차시] - 고무장갑, 앞치마			
고려사항	- 신발이나 의복에 염료가 묻을 수 있으니 이를 고려한 편한 복장 착용			
강 의 내 용				
차시	교육 세부과정명	세부 교육 내용	교수방법	비고(강사)
1 (9/3)	천연염색개론	<ul style="list-style-type: none"> 교육 과정소개 농촌융복합(6차) 산업 활성화를 위한 제언 염색기초이론 및 염색도구, 실습과정 소개 손수건 감,쪽 염색 	이론, 실습	강인옥 보조
2 (9/5)	감 염색에 대해 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> 농촌융복합 산업 운영 사례 푼감으로 직물염색 하기 탄닌계 색소 염색의 이해, 가방 염색하기 	이론, 실습	강인옥 보조
3 (9/10)	감물 염색 실습 및 활용법	<ul style="list-style-type: none"> 푼감을 이용한 감물염색 실습과 활용- 직물, 염색방법에 따른 감물염색천의 활용법- 감물 염색 활용 패브릭아트 	이론, 실습	강인옥 보조
4 (9/12)	쪽 염색 이론 및 실습	<ul style="list-style-type: none"> 쪽염색 이론 및 쪽 분말 이용 직물염색 실습 쪽 염색의 원리, 재생섬유에 대한 이야기, 파자마 염색하기 	이론, 실습	강인옥 보조
5 (9/19)	노란색 염료 실습	<ul style="list-style-type: none"> 주변에서 염색재료 찾기 및 실습(양파껍질) 복합염색의 원리 (1), 두 가지 이상의 염재를 이용한 실크스카프 염색하기 	이론, 실습	강인옥 보조
6 (9/20)	매염제에 활용 및 실습	<ul style="list-style-type: none"> 주변에서 염색재료 찾기 및 실습(소목) 감즙 염색의 원리, 아름다운 문양을 활용한 액자등 (燈) 만들기 	이론, 실습	강인옥 보조
7 (9/24)	생태 전환 실습	<ul style="list-style-type: none"> 식물자원 활용한 에코 프린트 염색기법 	이론, 실습	강인옥 보조
8 (9/26)	실습오배자 활용 실습 수료	<ul style="list-style-type: none"> 주변에서 염색재료 찾기 및 실습(불나무) 복합염색의 원리 (2), 앞치마 염색하기 설문조사 및 수료 	이론, 실습	강인옥 보조

* 교육일정 및 교육장소 등 운영 상황에 따라 변동 가능

서귀포캠퍼스 5. 슛폼 비즈니스 콘텐츠 제작

과정명	스�폼 비즈니스 콘텐츠 제작		교육분야	직업·실용
사업책임	<input type="checkbox"/> 소속기관 : 한라여성새로일하기센터 <input type="checkbox"/> 이름 : 이영예	연락처	(전 화) 010-5747-7002 (이메일) halla1919@naver.com	
교육장소	한라여성새로일하기센터		교육인원	10명
강의일시	2024. 9. 3.(화) ~ 9. 26.(목) 매주 화, 목요일 (9월 3째주 목, 금) (총 8차시, 24시간)		강의시간	9:30~12:30
강 의 소 개				
교육목적	- 현대 디지털 환경에서 슛폼 콘텐츠를 효과적으로 활용하여 재취업 및 창업에 도움			
교육대상	- 제주도민 10명			
교육준비물	- 개인노트북			
고려사항				
강 의 내 용				
차시	교육 세부과정명	세부 교육 내용	교수방법	비고(강사)
1 (9/3)	스�폼 콘텐츠의 기본 개념과 최신 트렌드	<ul style="list-style-type: none"> 스�폼 콘텐츠의 정의와 특징 주요 플랫폼 소개 (TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts 등) 현재 인기 있는 슛폼 콘텐츠 트렌드 분석 성공적인 슛폼 콘텐츠 사례 	이론	강연화 보조
2 (9/5)	감성적인 스토리텔링과 콘텐츠 기획 방법	<ul style="list-style-type: none"> 감성 자극 스토리텔링 기법 콘텐츠 기획 단계별 프로세스 타겟 청중 분석 및 설정 콘텐츠 아이디어 브레인스토밍 및 기획 	이론, 실습	강연화 보조
3 (9/10)	효과적인 촬영 기법과 장비 활용법	<ul style="list-style-type: none"> 기본 촬영 기법 (각도, 조명, 구도 등) 스마트폰을 이용한 촬영 팁 추가 장비 (삼각대, 마이크, 조명) 활용법 촬영 전 체크리스트와 준비 사항 	실습	강연화 보조
4 (9/12)	편집 기초와 주요 소프트웨어 활용법	<ul style="list-style-type: none"> 편집의 기본 개념과 용어 주요 편집 소프트웨어 소개 (CapCut) 기본 편집 기능 익히기 	실습	강연화 보조
5 (9/19)	심화 편집 기술과 크리에이티브 효과 적용	<ul style="list-style-type: none"> 심화 편집 기법 (트랜지션, 애니메이션 등) 색 보정 및 필터 적용 시각 효과와 그래픽 추가 트렌디한 편집 스타일 적용하기 	실습	강연화 보조
6 (9/20)	브랜딩 요소와 개인화된 콘텐츠 제작	<ul style="list-style-type: none"> 브랜드 아이덴티티 구축하기 로고, 색상, 폰트 등 브랜딩 요소 적용 브랜드 스토리 반영한 콘텐츠 제작 	이론, 실습	강연화 보조
7 (9/24)	온라인 마케팅 전략	<ul style="list-style-type: none"> 알고리즘 이해와 활용법 소셜 미디어 마케팅 전략 	이론	강연화 보조
8 (9/26)	자기다움 콘텐츠 슛폼 영상제작	<ul style="list-style-type: none"> 실습: 콘텐츠 업로드 및 공유 업로드 시 주의할 점 (해상도, 자막, 설명 등) 효과적인 해시태그와 설명 작성 요령 소셜 미디어 플랫폼 활용법 (Instagram, TikTok 등) 	실습	강연화 보조

* 교육일정 및 교육장소 등 운영 상황에 따라 변동 가능