

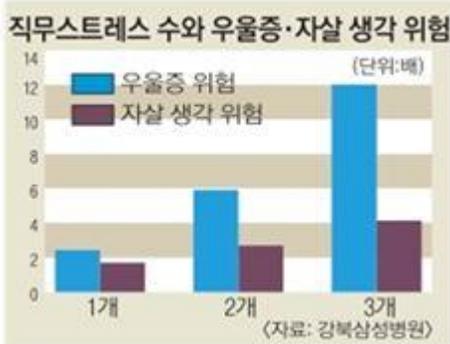
무료지원 멘탈헬스365 마음방역 개발 코스

## 뇌기반 감정코칭 : 뇌를 알면 감정이 보인다



- | 교육형태 : 온라인 교육(PC, 모바일)
- | 교육비 : 무료
- | 홈페이지 : <https://edu.global.ac.kr>
- | 문의처 : 041-415-6187

## # “직장스트레스 누적시, 일반 직장인 비해 우울증 위험 최대 12배”



직장스트레스가 누적되면 일반 직장인과 비교해 우울증 위험이 최대 12배까지 높아진다는 연구 결과가 나왔다. 전국적으로 19만명이 넘는 직장인이 참여한 최대 규모 연구이다.

<출처= 강북삼성병원, 2017>

## # “WHO, 직무스트레스 분야 온라인 활용 확장성 있는 프로그램 강조”



세계보건기구(WHO)는 멘탈헬스에 대한 접근방식에 대한 발표에서 '확장성 있는 심리중재 프로그램 보급'의 필요성을 강조하며, 입증된 심리치료원리로부터 도출된 Self-Help 자료의 온라인 활용, 개인/집단프로그램으로 Self-Help 지도 제시.

<출처= WHO>

## # “글로벌사이버대학, 감정코칭 분야 전문교육기관 교육과정 개발보급”

본교는 2011년도 교육과학기술부 뇌과학-교육 융합 정책과제 수행을 비롯해 뇌교육전공, 상담심리에 이어 뇌기반감정코칭학과 신설까지 뇌기반 감정코칭 콘텐츠 역량을 구축해 옴. 2016년부터 현재까지 온국민 참여캠페인 추진, 전국 감정코칭 교육프로그램 보급



교육대상

교육·상담 분야 종사자, 감정관리에 관심있는 누구나

교육내용

감정조절에 관한 원리, 체험적 훈련을 위한 기초과정  
 감정기제에 대한 이해를 갖는 과목, 뇌의 작동원리, 뇌의 구조와 기능,  
 몸과 마음과 뇌의 연관성을 습득하며, 몸과 마음의 상호 관계 속에서  
 감정 기제에 대한 이해와 관련된 지식을 습득함

교육형태

온라인 강의

학습구성

39차시

학습기간

12주(복습기간 1년 제공)

교육비

무료

수료기준

진도율 80% 이상 수강

수료증발급

필요시 발급신청

※ 발급비용 : 온라인 15,000원, 오프라인 30,000원(수료증서 등기발송)

## 강의목차(1/2)

1. 내 마음이 궁금해
  - 오늘날의 심리과학 : 마음의 과학으로 가는 길
  - 뇌와 마음이 만나다
  - 뇌기반 감정코칭 : 무대의 중심에 서다
  - 우리 안의 세가지 뇌
2. 몸과 마음과 뇌 연관성
  - 몸과 마음은 연결되어 있다
  - 마음이 몸을 치유하다
  - 뇌 가소성의 원리, 작동원리
3. 뇌를 알면 마음이 보인다
  - 뇌를 확대하여 보기
  - 신경계, 뇌의 전기적, 화학적 신호전달
  - 물리적 자극에서 심리적 경험으로
4. 감각과 지각은 별개이다
  - 내 눈으로 똑똑히 봤다구!(시각시스템)
  - 그 외 감각 시스템

## 강의목차

- 5. 감정에 주목하는 이유
  - 왜 우리는 감정을 느끼는가?
  - 왜 다른가, 너의 감정, 나의 감정
  - 감정적인 몸과 뇌
  - 내가 아직 아이였을 때
- 6. 애착과 감정
  - 어른이 된 나는?
  - 우리가 사랑에 빠질 때
  - 기억은 과거와 미래다
- 7. 기억을 관장하라
  - 기억의 과정
  - 기억의 오류
  - 의식이란?
- 8. 의식이라는 마음의 눈
  - 무의식 : 알지 못한 나와의 만남
  - 의식과 뇌, 수면
  - 생물학적 욕구와 성취욕구
- 9. 나를 움직이는 힘, 동기
  - 사회적 욕구
  - 목표 설정하기
  - 습관의 힘
- 11. 습관의 과학 : 습관 만들기
  - 습관의 시작
  - 아주 작은 반복의 힘
  - 공감이란?
- 12. 공감의 힘
  - 공감의 시대
  - 공감의 대화
  - 사회적 상황에서의 심리적 특성(1)
- 13. 사회심리학 : 함께 사는 세상
  - 사회적 상황에서의 심리적 특성(2)
  - 사회속의 나
  - 어린왕자를 만나다
- 14. 멘토와의 만남
  - 여우를 만나다
  - 뇌기반 감정코칭 개론' 최종정리



정신건강의학과 전문의  
하 나 현 교수

#### 경력사항

2018. 3 ~ 현재	글로벌사이버대학교 뇌기반감정코칭학과 학과장
2016. 3 ~ 현재	감정노동관리지도사(자격증)마스터 트레이너
2015. 3 ~ 현재	정신건강의학과 전문의
2010. 3 ~ 2013. 2	양산병원 정신과 레지던트
2009. 3 ~ 2010. 2	부산대학교 병원 인턴

#### 학력사항

2003. 3 ~ 2009. 2	부산대학교 의과대학
-------------------	------------

#### 연구사항

2016	한국산업안전보건공단 지원 서울대학교병원 외상 후 스트레스장애과제 연구위원
2016	한국산업안전보건공단 지원 감정노동, 직무스트레스 과제 강의, 심층상담
2017	한국산업안전보건공단지원 감정노동, 직무스트레스 과제 캠페인진행위원
2017	서울대학교병원 심신힐링 뇌교육프로그램 효과 연구
2018	한국산업안전보건공단 지원 감정노동, 직무스트레스 과제 위원
2019	한국산업안전보건공단 지원 감정노동, 직무스트레스 과제 강사양성 마스터 트레이너

#### 사회활동

2016 ~ 현재	감정노동 힐링365 캠페인 교육콘텐츠 운영 총괄 토닥토닥마음힐링365 캠페인 교육, 상담 총괄
-----------	---

#### 칼럼 및 방송출연

	건강다이제스트 칼럼니스트 인천광역시 정신건강증진센터 칼럼니스트
2016 ~ 현재	브레인미디어 자문위원 및 칼럼니스트
2017	TV조선 광화문의 아침 생방송 출연
2017	착한 콘서트 힐링토크

## 01. PC 수강신청

1. 홈페이지 접속	글로벌사이버대학교 평생교육원 <a href="http://edu.global.ac.kr">http://edu.global.ac.kr</a>
2. 홈페이지 메뉴	일반교육 > 브레인트레이너 > '뇌를 알면 마음이 보인다' 수강신청



## 02. 모바일 수강신청

1. 홈페이지 접속	글로벌사이버대학교 평생교육원 <a href="http://edu.global.ac.kr">http://edu.global.ac.kr</a> (별도 앱설치 없음)
2. 홈페이지 메뉴	일반교육 > 브레인트레이너 > '뇌를 알면 마음이 보인다' 수강신청

일반교육>  
브레인트레이너>  
뇌를 알면 마음이 보인다



전체교육과정	감정노동/힐링	브레인트레이너
K-명상	국가자격증	리더십
4차 산업혁명	컴퓨터 OA	외국어
교양과정	특별과정	출강교육

과정명	[멘탈헬스 마음방역 특강] 내감정은 내가 지킨다.
일시	2021. 01. 26. pm 8시
수강방법	유튜브 '글로벌사이버대학교' 채널 검색 후 시청



글로벌사이버대학교  
GLOBAL CYBER UNIVERSITY

멘탈헬스 마음방역 특강

# “내감정은 내가 지킨다”



1부 소통으로 건강한 나 찾기

김수인

김창옥 아카데미 원장



2부 감정코칭으로 나 돌보기

하나현

정신과전문의  
뇌기반감정코칭학과 학과장

 YouTube Live 1월 26일(화) 8pm

<https://www.youtube.com/smartgcu>

문의전화 : 뇌기반감정코칭학과 02-2160-1161

글로벌 홍익인재 양성하는 글로벌사이버대학교  
**GLOBAL CYBER UNIVERSITY**



- 2020**

  - 토닥토닥 마음힐링365 캠페인 지원
  - 공군헌병대 트라우마 정화 프로그램 실시
  - 충남지역대학 특성화프로그램 사업 「감정노동관리지도사 전문가 양성과정 운영」
  - 부산 형제복지지원사건 피해자 트라우마 상담 프로젝트 운영
  - ‘2020 국민공감캠페인’ 교육 서비스 부문 대상**
- 2019**

  - 「고객응대근로자 건강장해 예방을 위한 실천 캠페인」**
  - 스트레스 예방 힐링교육 42개 기관, 1,939명 참여
  - 사업장 감정노동 인식개선 캠페인 지원 47회, 19,200명 참여
  - 감정노동 스트레스 수준 진단평가 실시 : 39개 기관, 5,903명 참여
  - 한국산업안전보건공단 지원사업 5년 연속 수행**
- 2018**

  - 「일터의 안전문화 확산을 위한 감정노동 실천 캠페인」**
  - 스트레스 예방 힐링교육 69개 기관, 4,725명 참여
  - 사업장 감정노동 인식개선 캠페인 지원 10회, 22,800명 참여
  - 한국산업안전보건공단 2018 안전문화확산 공모사업 최우수상**
- 2017**

  - 「재해예방을 위한 감정노동 근로자 권익 캠페인」**
  - 스트레스 예방 힐링교육 57개 기관, 2,537명 참여
  - 사업장 감정노동 인식개선 캠페인 지원 24회, 29,950명 참여
- 2016**

  - 「심신 힐링 기반 감정노동 근로자의 스트레스 예방 관리」**
  - 스트레스 예방 힐링교육 27개 기관, 732명 참여
  - 감정노동 근로자 대상 개별심층상담 지원
- 2015**

  - 「감정노동 근로자를 위한 심신 힐링 프로그램 개발」**
  - 서울대학교병원과 글로벌사이버대학교 공동 연구
  - 감정노동 직무스트레스관리 프로그램 개발 및 효과검증
  - 국제학술지 Public Library of Science(SCI Expanded) 연구논문 게재



- ❖ 전화 : 041-415-6187
- ❖ 팩스 : 041-415-6199
- ❖ 이메일 : edu@gw.global.ac.kr
- ❖ 홈페이지 : http://edu.global.ac.kr
- ❖ 천안본교 : 충청남도 천안시 동남구 목천읍 교천지산길 284-88
- ❖ 서울캠퍼스 : 서울특별시 강남구 압구정로32길 11