

[스트레스완화프로그램] 마음챙김 & 감사 명상

안녕하십니까? 경기도육아종합지원센터에서 보육교직원대상으로 「스트레스완화프로그램」 4차 교육을 다음과 같이 실시하오니 많은 참여 바랍니다.

교육명	스트레스완화프로그램 힐링교육 - 마음챙김 & 감사 명상																							
대상	경기도 남부지역 보육교직원 30명 (선착순 마감)																							
일시	2026. 8. 12.(수) 16:10 ~ 18:10																							
장소	실시간 비대면 교육(ZOOM) ※ 줌 접속정보: 2026. 8. 10.(월) 개별 문자 및 이메일로 ID/PW 발송																							
신청기간	2026. 7. 27.(월) 09:00 ~ 8. 5.(수) 17:00																							
신청절차	중앙육아종합지원센터 e-러닝 홈페이지 → 회원가입/로그인 → 보육교직원용 집합교육 → (지도) step 01. 경기 → step 02. 경기도 → 해당 교육 선택 → 수강신청 * 수강신청 확인방법: 마이페이지 > 나의 강의실 > 수강대기 과정 * 수료증 출력방법: 마이페이지 > 나의 강의실 > 수강완료 과정 (교육 종료 후 3일부터 출력 가능)																							
세부일정	<table><tr><th>시 간</th><th>분</th><th>내용</th><th>강사</th></tr><tr><td>15:40~16:10</td><td>30</td><td>접수 및 등록</td><td rowspan="5">조아라 강사 (자이요가명상)</td></tr><tr><td>16:10~17:10</td><td>60</td><td>마음챙김 명상(스트레스 완화)</td></tr><tr><td>17:10~17:15</td><td>5</td><td>쉬는시간</td></tr><tr><td>17:15~18:05</td><td>50</td><td>감사 명상(기분좋은 길러내기)</td></tr><tr><td>18:05~18:10</td><td>5</td><td>마무리 및 만족도 제출</td></tr></table>				시 간	분	내용	강사	15:40~16:10	30	접수 및 등록	조아라 강사 (자이요가명상)	16:10~17:10	60	마음챙김 명상(스트레스 완화)	17:10~17:15	5	쉬는시간	17:15~18:05	50	감사 명상(기분좋은 길러내기)	18:05~18:10	5	마무리 및 만족도 제출
시 간	분	내용	강사																					
15:40~16:10	30	접수 및 등록	조아라 강사 (자이요가명상)																					
16:10~17:10	60	마음챙김 명상(스트레스 완화)																						
17:10~17:15	5	쉬는시간																						
17:15~18:05	50	감사 명상(기분좋은 길러내기)																						
18:05~18:10	5	마무리 및 만족도 제출																						
교육자료	2026. 8. 10.(월) e-러닝 홈페이지에 등록된 메일 주소로 발송 (줌 사용 매뉴얼 포함)																							
안내사항	교육 당일 줌(ZOOM) 참가 시 ‘본인 이름+어린이집 명’으로 입장 (카메라 활성화 필수)																							
문의처	상담전문요원 김희진 (☎ 031-258-1485 내선299)																							