

# 교원 힐링프로그램 운영계획

## I 추진배경

- 교육활동 침해 등 각종 민원의 증가로 스트레스 호소 교원 증가
- 회복탄력성 제고를 위한 프로그램 운영 필요

## II 추진목적

- 교육활동 중 누적된 직무스트레스 치유 및 성장 지원
- 자존감 회복으로 교직 열정 재충전

## III 추진방침

- 몸과 마음에 쌓인 스트레스를 진단하고 체험 위주의 특색있는 프로그램을 통한 심신 치유
- 교직경력 및 다양한 구성원들의 특성을 고려한 맞춤형 프로그램 제공

## IV 세부추진계획

- 대상 : 제주교총 회원
- 장소 : 제주도내 일원
- 일시 : 4~7월 중 기수별 운영

□ 세부 프로그램 안내

○ 행복한 쉼터(다도)



- 차와 함께 마음 다스리기
- 장소: 행복한 쉼터 (강사: 이완국)
- 녹차, 제주 다원 이야기, 티 타임
- 차의 의미, 차 도구 익히기
- 1회기 최대 20명 (4회기 총 80명)

○ 해양스포츠 체험(서핑)



- 에메랄드 빛 바다에서 에너지 충전
- 장소: 추후 안내
- 초보자도 도전 가능
- 20 ~ 30대 미혼 회원만 참여 가능
- 1회기 최대 40명 (2회기 총 80명)

○ 누룩 만들기



- 제주 전통 민속주 이야기
- 장소: 성읍 술익는집
- 누룩 만들기 및 전통주 시음
- 제주의 풍토와 민속, 전통주 이야기
- 1회기 최대 20명 (3회기 총 60명)

○ 엉커리 효소마을



- 효소빵 만들기 체험
- 장소: 엉커리 효소마을
- 효소 이야기
- 천연 효소차 시음 및 발효빵 시식
- 1회기 최대 20명 (4회기 총 80명)

## □ 세부 사항 안내

### 가. 선정 방법

1) 1인 1개 프로그램 신청(단, 신청 인원 미달 시 추가 신청 가능)

2) 링크 접수 순으로 선정하여 인원 확정 시 참가비 입금 별도 안내

나. 신청 기간: 2024. 3. 26.(화)~인원 충족 시까지(링크 접속 후 확인 가능)

### 다. 세부 계획

항 목	다도	효소빵 만들기	누룩 만들기	서평
일 정	4/13(토)	4/20(토)	5/4(토)	7/13(토) 오전
	5/18(토)	5/18(토)	6/1(토)	7/13(토) 오후
	6/8(토)	6/8(토)	7/6(토)	
	7/6(토)	7/6(토)		
참가인원	회차별 20명 (총 80명)	회차별 20명 (총 80명)	회차별 20명 (총 60명)	회차별 40명 (총 80명)
참가대상	회원	회원	회원	회원 중 20~30대 미혼만 신청 가능
집합장소	행복한쉼터 (애월읍 하가로 194-7)	영커리효소마을 (강정동 3391-2)	제주술익는집 (표선면 중산간동로 4726)	추후 안내
참 가 비 (1인)	총 5만 원	총 5만 원	총 5만 원	총 5만 원
	자부담: 1만 원	자부담: 1만 원	자부담: 1만 원	자부담: 1만 원
	식사 제공 및 기념품 증정	발효빵 및 음료 증정	식사 제공 및 전통주 시음	식사 및 간식 제공
	1. 계좌번호: 농협 301-0283-0357-11 (예금주: 제주교총) 2. 자부담 1만원: 입금 시 성함/학교명 기재			
참여시간	10:00~13:00	10:00~13:00	10:30~13:30	1회기:10:00~13:00 2회기:14:00~17:00
비 고	※ 상황에 따라 일정 및 행사 내용 변경 될 수 있습니다.			
신 청	<a href="https://naver.me/xPvA97QT">https://naver.me/xPvA97QT</a>			