

내 마음까지 치유하는 셀프힐링 건강 강좌 제안서





국가공인
브레인 트레이너
엄 일 명

강사 프로필

경력 및 자격

컨설팅 18년 경력, 두뇌코칭전문가

- 뇌 체조, 명상, 호흡 교육 전문가 (경력 18년)
- 두뇌개발, 감정, 정서 코칭 전문가 (경력 16년)

국학기공협회 파견 강사

BR뇌교육 강원지역 교육국장 역임

벤자민인성영재대안학교 강원지역 학습관장 역임

현재 건강나눔 사회협동조합 사회적기업 전문강사

국가공인브레인트레이너

중등 정교사 자격

대외활동사항

유아, 초, 중, 고 교사, 학부모 연수교육 다수
문화센터, 복지센터 강의 다수
뇌교육센터 강의 다수



건강나눔 사회적협동조합



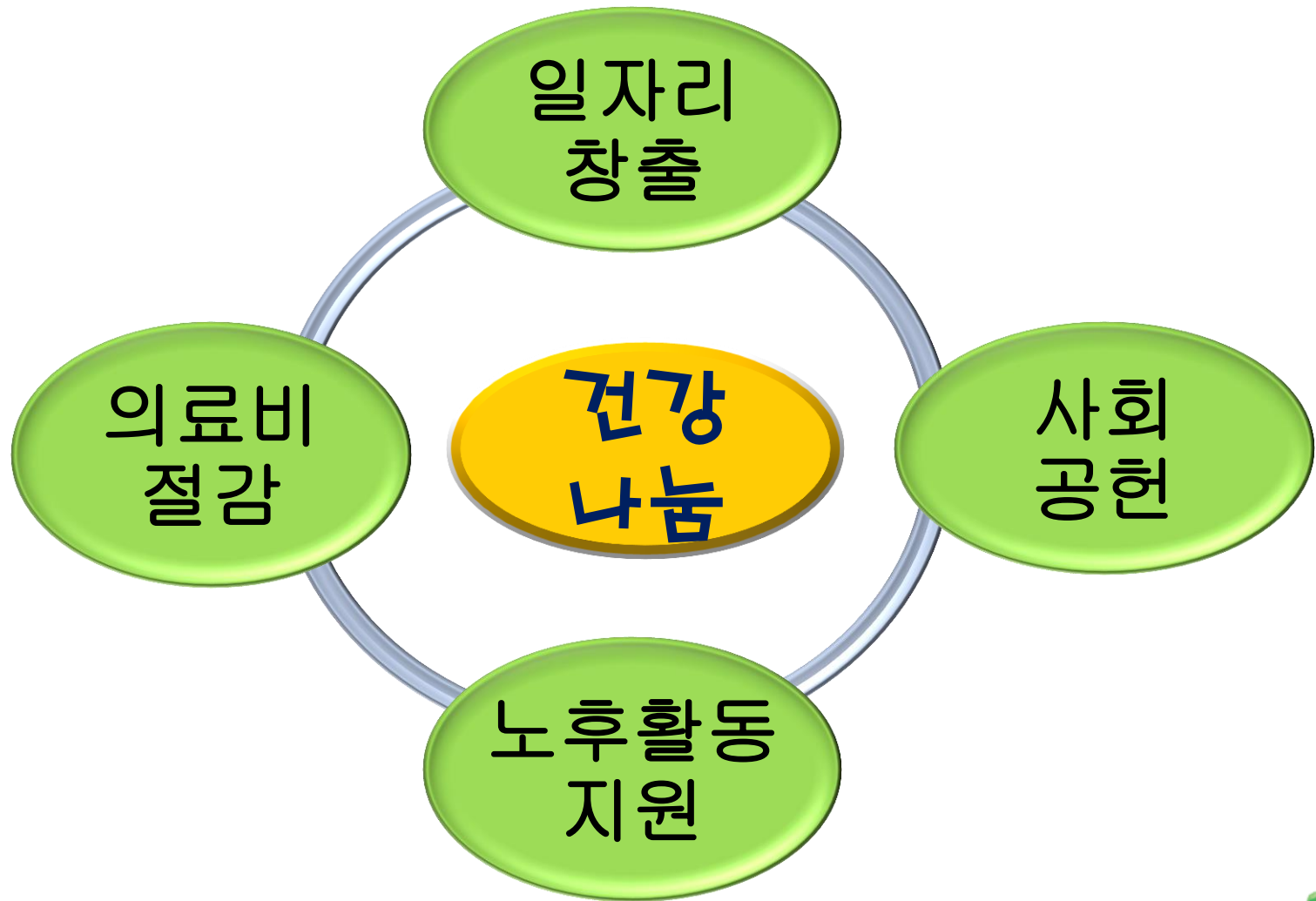
건강나눔 사회적협동조합

사회적 협동조합 소개



건강나눔 사회적협동조합

미션



건강나눔사회적협동합



**진행
사업**

손발관리 프로그램 강습

건강운동 프로그램 강습

치매예방 프로그램 강습

건강증진 강좌

지역사회서비스 투자사업

민간자격증발급 및 교육 사업

사전연명의료의향서 등록 사업





본점에서 각종 프로그램
통기타, 오카리나, 바리스타,
필라테스, 요가, 기체조 등 실시



건강나눔사회적협동조합



지역사회서비스

치매 및 우울증 예방



건강나눔사회적협동조합

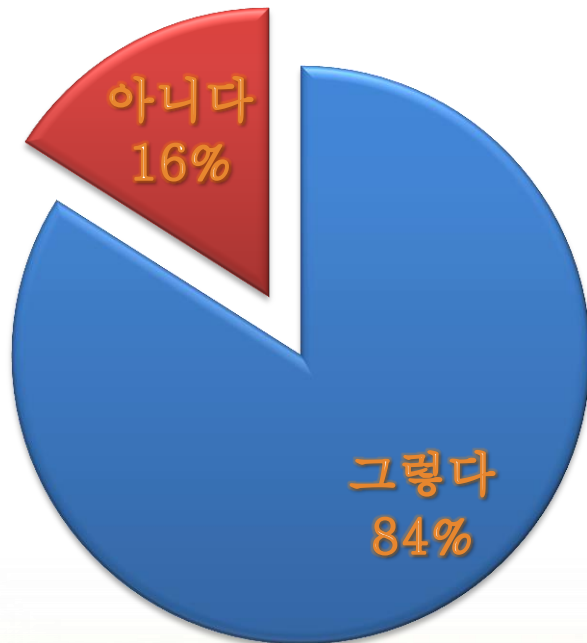
내 마음까지 치유하는 셀프 힐링 건강법





셀프힐링건강교육 제안개요

직장인 우울증



취업포털 커리어
직장인 168명 대상



직장인들의 스트레스가
조직의 생산성을 저하시킨다.





치료는

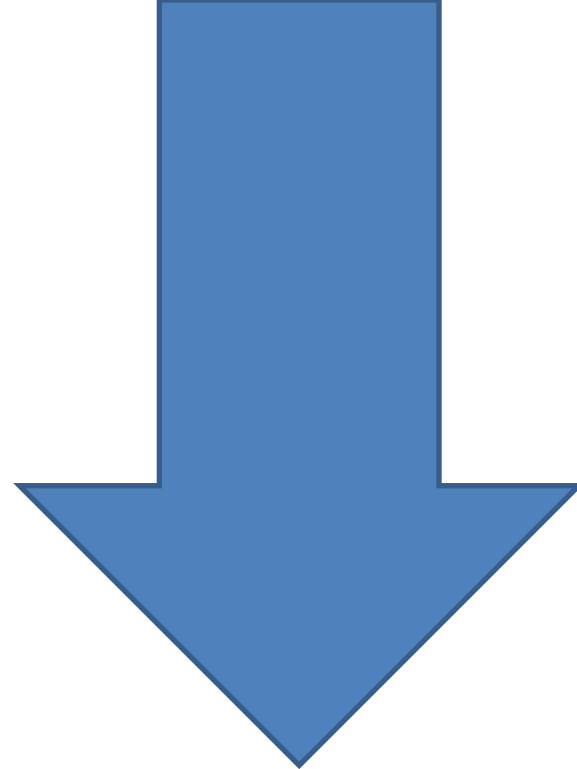
건강을 위해 외부에서 비롯된 개입
이다.

치유는

내부에서부터 일어나는 것이고 신체의 모
든 계통에 관여하는 것이다.



의학 기술
은 뛰어나고
건강 정보
는 넘쳐나지만



왜?
인체 면역력
은 떨어질까?



언제부터인가 건강이란 것을
마치 낯선 타인처럼 대하고,
누군가에게 의존하려고만 하는
습관이 생긴 건 아니가요?



“치료는 의사가 하지만

치유는 스스로가 한다”



스트레스모드를 끄는 3가지 스위치

체온

을 느껴라



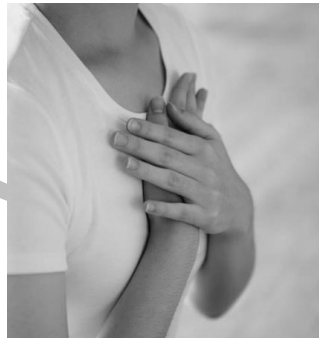
호흡

을 조절하라



마음

으로 관찰하라



☀ 셀프힐링건강을 위한 운동법

“셀프힐링 운동법은 간단한 몸의 동작을 통해 체온을 높이고 몸의 에너지 균형을 회복함으로써 자연치유력을 활성화하는 방법입니다”





셀프힐링 건강법 강좌 진행안

✿ 목표: 자연치유력을 높이는 셀프힐링 건강법을 익히고 체험하여,
삶을 스스로 건강하고 활기차게 관리할 수 있게 된다.

시간	내용	학습목표
50'	셀프힐링건강법 기초원리	<p>“스트레스모드에서힐링모드로전환하면 몸도마음도정신도건강해진다.”</p> <p>힐링모드를 켜는 세가지 스위치: 체온, 호흡,마음</p> <p>체온, 호흡, 마음을 활용하여 자연치유력을 극대화하는 셀프힐링건강법</p>
30'	‘체온’ 높이기	<p>“체온이1도 상승하면 면역력이 다섯배 강화되고, 반대로 1도가 떨어지면 면역력이 35% 떨어진다”</p> <p>자연치유력을 높이는 셀프힐링운동법 체험</p>
10'	‘호흡’ 조절하기	<p>“호흡을통해 몸의 생리적 기능만이 아닌 감정도 조절할수있다.”</p> <p>스트레스를 낮추고 마음이 안정되는 이완호흡법 체험</p>
10'	‘마음’ 바라보기	<p>“생각과감정이 고요해지면서 스트레스 반응모드가 꺼지고 힐링모드가 켜진다.”</p> <p>스트레스의 근원을 바라보는 명상법 체험</p>



Meditation

사람은 누구나 다 원하는 것을 이루며 살고 싶어 한다
그러나 모두 성공하는 것은 아니다
내가 원하는 삶을 이루고 살기 위해서는
우선 과거를 돌아보고
오늘 **자기를 성찰하는**
시간을 가져야 한다

행복 건강 트레이너

엄 일 명

연락처: 010 4009 3775

이메일: eim1111@nate.com



건강나눔
사회적협동조합