

온라인 심리방역운동 프로그램 영상 안내문

1. 구성내용

가. 프로그램 명 : 중구정신건강복지센터와 함께하는 온라인 심리방역운동 1, 2

나. 목 적 : 코로나19 장기화에 따른 지역주민의 마음면역력 강화를 위해, 집에서도 운동명상을 통해 건강한 방법으로 스트레스 관리방법 경험의 기회 제공.

다. 세부내용

| 차수 | 주제 및 내용 | 시간 | 강사 |
|----|--------------|-----|-----------|
| 1강 | 편안한 나의 몸 | 15분 | 제이신체심리치료 |
| 2강 | 신체 감각 인식과 조절 | 20분 | 연구소 / 목연주 |

라. 영상자료



2. 진행방법 : 온라인 유튜브 비공개 영상 배포

교육 콘텐츠의 저작권 및 2차 가공 방지를 위해 비공개 유튜브 채널

[서울중구정신건강복지센터] 업로드 후 교육 신청자에 URL제공하여 진행

3. 신청 기간 : 2021년 9월 6일(월) ~ 9월 30일(목)

4. 신청 방법 : 중구정신건강복지센터 유선 신청 접수 (☎ 02-2236-6606~8)

5. 영상 열람 가능 기간 : 2021년 10월 1일(금) ~ 10월 31일(일)

6. 공지사항

- 공유된 영상의 저작권은 서울중구정신건강복지센터에 있으며 2차 가공 후 배포 금지, 상업적 목적으로 사용이 불가.
- 교육종결 후 온라인 만족도 설문 진행 예정, 설문 참여자 중 추첨을 통해 20명에게 소정의 기프티콘 제공 예정.
- 문 의 : 서울중구정신건강복지센터 김진주 정신건강사회복지사 ☎ 02-2236-6606(내선 223)