

쉽과 힐링

숲속의 치유

교육목표

- 직무로 인한 스트레스를 해소하여 즐거운 직장 분위기 조성
- 전남의 우수 자연·관광 자원 체험을 통한 재충전 기회 제공

교육기간

- 제1기: 03. 12. ~ 03. 13.(2일)
- 제2기: 03. 30. ~ 03. 31.
- 제3기: 04. 09. ~ 04. 10.
- 제4기: 04. 20. ~ 04. 21.
- 제5기: 05. 07. ~ 05. 08.
- 제6기: 05. 18. ~ 05. 19.
- 제7기: 06. 11. ~ 06. 12.
- 제8기: 09. 03. ~ 09. 04.
- 제9기: 10. 06. ~ 10. 07.
- 제10기: 10. 29. ~ 10. 30.

교육대상 및 인원

- 도, 시군 공무원 등 35명(총 350명)

과목구성

구 분	계	직무과목	소양과목	교육행정
교육시간 (%)	14 (100%)	- (0%)	12 (86%)	2 (14%)

교육내용

교 과 내 용	시 간 배 정				
	계	강의	참여	현장	기타
합 계	14	1	1	10	2
(소양분야)	12	1	1	10	
• 건강·스트레스 관리 및 실천	2	1	1		
• 산림치유프로그램 체험	3			3	
• 주요 둘레길 소개 및 체험	4			4	
• 우수 자연·관광 자원 관람	3			3	
(행정 및 기타)	2				2
• 등록 및 과정안내, 교육만족도 평가, 수료	2				2

쉽과 힐링

일·가정 조화로운 삶 이해

교육목표

- 일과 가정의 조화로운 삶 상호 이해 제공
- 일을 병행하는 육아 부모의 올바른 역할 교육으로 심리적 안정 지원

교육기간

- 제1기: 03. 19. ~ 03. 20.(2일)
- 제2기: 04. 13. ~ 04. 14.
- 제3기: 05. 21. ~ 05. 22.
- 제4기: 10. 29.~ 10. 30.

교육대상 및 인원

- 도, 시군 공무원 35명(총 140명)

과목구성

구 분	계	직무과목	소양과목	교육행정
교육시간 (%)	14 (100%)	- (0%)	12 (85.7%)	2 (14.3%)

교육내용

교 과 내 용	시 간 배 정				
	계	강의	참여	현장	기타
합 계	14	7	5		2
(소양분야)	12	7	5		
• 일·가정 양립과 시간 관리	2	2			
• 육아와 업무 스트레스 유형과 관리 실습	2	2			
• 갈등 개선과 효과적인 소통	4	2	2		
• 경험 공유 및 토론	2	1	1		
• 위라벨 실천 계획 세우기	2		2		
(행정 및 기타)	2				2
• 등록 및 과정안내, 교육만족도 평가, 수료	2				2

쉽과 힐링	따뜻한 동행, 반려동물 문화 이해
--------------	---------------------------

교육목표	<ul style="list-style-type: none"> 반려동물 문화에 대한 이해를 바탕으로 도민과의 공감·소통 행정 강화 반려동물 관련 정책·민원·갈등에 효과적으로 대응할 수 있는 공직역량 제고 				
교육기간	<ul style="list-style-type: none"> 제1기 : 02. 05. ~ 02. 06.(2일) 제2기 : 03. 19. ~ 03. 20. 제3기 : 05. 14. ~ 05. 15. 제4기 : 09. 09. ~ 09. 10. 				
교육대상 및 인원	<ul style="list-style-type: none"> 도, 시군 공무원 35명(총 140명) 				
과목구성	구 분	계	직무과목	소양과목	교육행정
	교육시간 (%)	14 (100%)	12 (86%)	-	2 (14%)
교육내용	교 과 내 용		시 간 배 정		
			계	강의	참여
	합 계		14	6	6
	(직무분야)		12	6	6
	• 반려동물 문화 · 정책 동향		2	2	
	• 반려동물 행동 · 심리 이해		2	2	
	• 반려동물과 복지 · 안전관리 정책		2	2	
	• 지역사회 갈등 사례 분석		3		3
	• 반려동물 생활 매너 및 문제 해결		3		3
	(행정 및 기타)		2		2
	• 등록 및 입교안내, 교육만족도 평가, 수료		2		2

쉽과 힐링	내 마음 바로 알기
--------------	-------------------

교육목표	<ul style="list-style-type: none"> • 공직 스트레스 구조 이해 및 합리적 대처전략 습득 • 자연기반 회복·마음 챙김 실습을 통한 정서 안정
------	---

교육기간	<ul style="list-style-type: none"> • 제1기 : 04. 09. ~ 04. 10.(2일) • 제2기 : 05. 28. ~ 05. 29. • 제3기 : 07. 06. ~ 07. 07. • 제4기 : 11. 26. ~ 11. 27.
------	--

교육대상 및 인원	<ul style="list-style-type: none"> • 도, 시군 공무원 35명(총 140명)
--------------	---

구 분	계	직무과목	소양과목	교육행정
교육시간 (%)	14 (100%)	12 (86%)	-	2 (14%)

교육내용	교 과 내 용	시 간 배 정				
		계	강의	참여	현장	기타
	합 계	14	4	8		2
	(직무분야)	12	4	8		
	• 내 마음의 구조 이해	2	2			
	• 감정인식 워크숍(내 마음 알아가기)	2	1	1		
	• 번 아웃 정서소진 예방 전략	2	1	1		
	• 마음 안정 명상 실습	3		3		
	• 치유 체험 활동(감정정화·스트레스 완화)	3		3		
	(행정 및 기타)	2				2
	• 등록 및 입교안내, 교육만족도 평가, 수료	2				2