

2024-2학기 Khreative U+ KHU Care 2.0

마음챙김 프로그램 (Mindfulness for Researcher) 추진(안)

1. 사업 추진 목적

- 가. 급변하는 불확실한 시대에 명확한 자기 이해를 바탕으로 자기 통제력과 창의적 문제해결력 향상 지원
- 나. 일반대학원 중도 탈락률에 대한 선도적 대응을 위한 후속 지원[전문가 상담] 및 사후 관리 체계와의 연계성 강화(중단기적 효과)

2. 사업 추진(안)

- 가. 프로그램명 : **Khreative U+ Khu Care 2.0 마음챙김 프로그램**(Mindfulness for Researcher)
- 나. 지원 대상 : 학문후속 세대 전체(대학원생 및 신진연구인력) 및 학부생
※ 1회기 당 최대 12명 선착순 모집
- 다. 특강 진행 방식 : 오프라인 운영(1~2회 연속수강 권고)
- 라. 일정 및 장소

캠퍼스	장소	일정	시간
서울	생활과학대학교 KHUreative-Lab	2025.02.04.(화)~05(수)	오전10시 ~11시 30분
국제	예술디자인대학 102호	2025.02.11.(화)~12(수)	

마. 강의 내용

회기	주제	강의시간
1 회기	- 주제: 심리적 전경[landscape]에 대한 관조적 바라봄 - 내용: 비움 -명상[지금여기] 및 개인적 서사 기반 자기명료화/시각화 - 방식: 자기촬영사진[이미지] + 거울몰입[flow] + 성찰적 글쓰기	이론40분 실습50분
2 회기	- 주제: 나다움[selfhood]으로의 리모델/재건축 - 내용: 채움 -몸-마음-정서와의 감각통합적 접근을 통해 채우고 다시 서기[예술 시각적 자기 설계 도안] - 방식: 캔버스[백드럽페인팅] + 통합적 글쓰기 + 자기도슨팅[언어적 명료화]	

※:서울과 국제캠퍼스 1&2회기 동일 구성

- 바. 신청 기간 및 방법 : 2024.12.20.(금) ~, 구글 폼으로 선착순 접수
- 사. 홍보방식: 홍보 리플렛 자체 제작 후 혁신기획팀과 공유 및 홍보 채널 가동

3. 기대효과 및 향후 계획

- 가. 기대효과
 - 1) 심리적 불안과 압박, 과도한 스트레스로 대학원 생활에 어려움을 겪는 대학원생 및 신진연구자에 대한 정신적 지원과 생활환경/인권/복지 및 교육/연구수월성 개선
 - 2) BK21 참여 경쟁대학원과는 차별화된 경희만의 학문후속세대 심리/복지 지원사업 프로그램 확보를 통한 대학원혁신 사업 성과 및 대학 위상 제고
 - 3) 각 분야 전문가로서 요구되는 기본역량인 자기관리를 통한 문제해결능력 증진 및 연구역량 제고와 일반대학원 중도 이탈률 개선을 위한 선제적 대응(중단기적 효과)
- 나. 향후 계획 : 프로그램 진행 결과를 분석하여 마음챙김 비교과 프로그램으로 정식 개설 및 확대 예정