

2024년 상반기 맞춤형 프로그램 강의계획서

강좌명	웰다잉심리상담사		시간	주 시간/총16주
강의 목표	행복한 삶, 건강하고 편안한 노후, 아름다운 마무리[웰빙을 위한 웰다잉 알아보기]			
수업 방법	○ 강의형태 : 이론중심(0), 실습중심(), 이론·실습중심()			
교재·재료비 (개강일에 안내)	개강일에 안내			
수강생 준비물	필기도구			
강사	성명	박진광		
구분	강의 내용			비고
1주차	시작하면서: 웰다잉의 일반적인 개념, 웰다잉은 웰빙을 위한 것			오리엔테이션
2주차	나 자신답게 늙기 위하여: 중년기가 중요하다. 중년기 8가지 위기			박재삼 「추억에서」
3주차	제2의 삶·이력 I: 노인에게도 일자리가 필요하다. 여가를 넘어 이력으로			공정과 공평
4주차	제2의 삶·이력 II: 명령권을 포기하라. 새로운 삶, 노년 알아보기			토론
5주차	제2의 삶·이력 III: 그 밖의 사례들. 은퇴 위기에 영향을 주는 것들			쉽터
6주차	풍요로운 노년을 보내기 위하여: 새로운 가치관 익히기. 나의 재능을 찾아서			정희성 「시인 본색」
7주차	노인의 운명 I: 나이 들도 배워야 한다. 은퇴제도 탄력적으로 운영하라!			「산다는 것」
8주차	노인의 운명 II: 노년의 외로움. 부부 함께 늙어감은 행운이다.			토론
9주차	노인의 운명 III: 노년을 어디서 보내야 할까? 권태의 악순환 끊어내기			나의 버킷리스트
10주차	죽음은 도대체 무엇일까?: 죽음 준비 교육의 필요성. 죽음과 삶의 의미			종이비행기 접기
11주차	남은 이를 위한 비탄 교육: 비탄 교육이란? 죽음의 4가지 측면. 호스피스.			나의 삶의 만족도 나의 감사 능력
12주차	죽음 준비 I: '연명의료결정제도'. '사전연명의료의향서'에 대한 질문들.			토론
13주차	죽음 준비 II[법률적 준비-유언]: 유언의 종류. 유언의 효력과 효력 상실			유언서 작성 한용운 「님의 침묵」
14주차	죽음 준비 III[법률적 준비-상속]: 상속 시 체크리스트. 유류분 반환청구.			나의 행복 척도
15주차	죽음은 끝이 아니다: 죽으면 어떻게 되는가? 죽음은 소멸인가, 옮겨감인가?			「죽음은 마침표가 아닙니다」
16주차	마치면서: 아름다운 죽음의 준비. 웰다잉 십계명. 장무상망(長毋相忘)			토론 삼행시 짓기

※ 강의계획서 일정에 공휴일은 제외하고 16주로 운영함.