

강의계획서

강좌명		내 안의 웃음 찾기 프로젝트: 자존감 UP, 활력 UP! 힐링 웃음치료 특강	강사명	미정	
강의 요일 및 시간		개강 확정 후 공지	정원	30명	
강의 주수 및 시수		7주 / (총15시간)	재료비·실습비	-	
교육비		150,000원			
교육목표		• 웃음과 놀이를 통해 정서적 안정감과 삶의 활력 증진 • 다양한 레크리에이션 활동과 감정표현 훈련으로 사회적 유대감 강화 • 긍정적 자기 표현 및 신체 활력 회복 유도			
교재 및 참고문헌		미정		교재비	미정
회차	교육내용			준비물	비고
1	▪오리엔테이션 ▪ 웃음치료의 개념 및 효과 소개, 복식호흡·가짜 웃음 체험, 얼굴 스트레칭			-	수업시간 2시간30분
2	▪상상 웃음, 감정표현 몸짓 놀이(기쁨·놀람·평온 등) 미소 호흡, 자기 긍정 구호 실습			-	수업시간 2시간
3	▪ 과일·동물 따라 표정 짓기, 리듬 웃음(박수·손뼉치기), 거울 보고 웃기, 표정 따라 하기 게임			-	수업시간 2시간
4	▪둘씩 짝지어 웃음 인터뷰, 웃음 릴레이(순차 웃기기), 웃음 복불복 종이뽑기, 말로 웃기기			-	수업시간 2시간
5	▪'좋았던 기억' 나누기, 미니 상황극 놀이, 작은 역할극 대화로 유대감 형성, 팀 미션 대화			-	수업시간 2시간
6	▪ 웃음 유도 호흡법 (깊은 숨+리드 웃음 연계) 눈을 감고 소리 없이 웃기, 조용한 웃음 명상 이완 스트레칭과 자기 위로 문장 나누기			-	수업시간 2시간
7	▪내가 좋아한 웃음 활동 다시 체험, 웃음 나눔 시간, 소감 발표, 웃음 인증서 수여, 기념 사진			-	수업시간 2시간30분

※ 교육 일정 및 내용은 기관 사정에 따라 변경될 수 있음