

워크숍 1**웰빙 이니셔티브****The Wellbeing Initiative**

수니타 라마(Sunita Lama)/번역 김한울

요약문:

삶의 고통 속에서 우리는 삶의 질을 얼마나 향상시킬 수 있을까?

워크숍 참가자들에게 두바이 여자 대학교(HCT, Dubai Women's College)의 최신 웰빙 모델을 제시한다. 그럼으로써 참가자들로 하여금 자신을 조절하거나 수용하거나 내면의 평화를 유지하는 데에 다양한 방법이 있다는 것을 깨닫게 해주는 것이 목표이다. 웰빙 연구에서 얻은 최신 정보를 적용한 이 모델은 참가자들이 scaffolding¹ 방식과 같이 직접 경험하여 학습하도록 한다.

- (1) 목표를 세움으로써 회복탄력성 기르기,
- (2) 스트레스와 불안한 감정을 조절하는 방법을 배우고 감사일기 쓰기,
- (3) 현재를 즐기는 마음, 봉사하는 마음, 감사하는 마음 갖기.

워크숍을 마친 참가자들은 삶의 질을 향상시킬 준비가 된 느낌을 받을 수 있을 것이다.

워크숍 발표자 약력

수니타 라마: 두바이 여자대학 교수로 전체론적인 교수법과 학습법의 새로운 경향을 찾는 데에 매우 관심이 많다. 최근 관심 분야는 교육에 있어서의 마음챙김, 웰빙, 불교철학, 과학이다. 긍정의 심리학을 굳게 믿고 있다. 마음챙김과 이를 교육에 적용하는 주제의 워크숍을 진행하는 한편, 관련 주제의 발표도 이어가고 있다.