

강의계획서

강좌명		웃음치료특강	강사명	미정	
강의 요일 및 시간		미정	정원	35명	
강의 주수 및 시수		주수미정 / (총10시간)	재료비·실습비	-	
교육비		150,000원			
교육목표		• 웃음치료를 통해 감정 에너지를 긍정적으로 전환하고, 신체적 활력과 정서적 안정감을 회복한다. • 단순한 웃음을 넘어, 호흡·표정·움직임을 활용한 활동으로 자연스럽게 마음의 긴장을 풀고 삶의 활력을 증진시킨다.			
교재 및 참고문헌		미정		교재비	미정
회차	교육내용			준비물	비고
1	▪오리엔테이션 ▪웃음치료란? 웃음의 생리적·심리적 효과 알아보기 ▪복식호흡, 가벼운 스트레칭, 가짜 웃음 → 진짜 웃음 유도 ▪표정근 깨우기: 거울 보고 웃기, 얼굴 스트레칭			-	-
2	▪눈 감고 웃기, 미소 호흡, 상상 웃음 명상 ▪감정을 표현하는 몸짓 놀이(화남/놀람/기쁨 표현해 보기) ▪손유희와 구호 외치기("나는 잘하고 있다!" 등 자기 긍정)			-	-
3	▪몸으로 표현하는 놀이(과일 따라하기, 동물 몸짓 따라하기 등) ▪협동 웃음 게임: 풍선 전달, 손짓 릴레이 ▪손뼉치며 리듬 웃음, 표정 따라하기 게임 등으로 유대감 강화			-	-
4	▪웃음 인터뷰(간단한 질문 주고받으며 웃기기) ▪웃음 복불복 게임 (종이뽑기, 제스처 게임 등 가벼운 활동) ▪순간 집중력 높이기 놀이(박수 타이밍, 반응 게임 등)			-	-
5	▪지난 회차 베스트 웃음 활동 다시 해보기 ▪웃음 에너지 나누기(돌림 웃음, 단체 웃음 세리머니 등) ▪웃음 인증서 수여, 기념 촬영, 간단한 소감 나눔			-	-

※ 교육 일정 및 내용은 기관 사정에 따라 변경될 수 있음