

강 의 계 획 서

강의 개요	책 <뿌리가 튼튼한 사람이 되고 싶어>와 <나를 바꾼 기록 생활>에 소개된 내용을 바탕으로 나를 잘 돌보는 일상 루틴에 대해 이야기 한다. “나는 날마다 모든 면에서 점점 더 좋아지고 있다” 에밀 쿠에의 유명한 자기 암시 치료는 자신에게 맞는 소소한 루틴을 찾을 때 더 큰 효과를 발휘할지 모른다. 나를 지키는 법은 거창한 것에 있지 않고 일상의 소소한 순간들의 합이라 믿는 저자가 불안하고 경쟁적인 세상에서 자신을 지켜나갈 수 있는 루틴을 생활, 일, 돈 정리, 취미 분야로 나누어 소개한다. 이 시간을 통해 누구나 자신을 지키는 루틴 리스트를 만들어 흔들리는 마음에 돌담을 쌓듯 자신을 지키는 일상을 모색해 보는 계기로 삼을 수 있다.
내용	Part 1. 나를 바꾸는 작은 도전 Part 2. 루틴 만들기 가이드 Part 3. 나를 튼튼하게 하는 소소하고 꾸준한 일상 1) 아침을 여는 에너지 루틴 *크로노 타입에 맞는 루틴의 필요성 2) 정돈된 생활 가꾸기 3) 업무 생산성 올리기 4) 꼼꼼한 돈 관리 시작하기 5) 취미 시간표 짜기 *상기 구성은 자료 준비하면서 일부 달라질 수 있습니다.
기타	PPT로 시각 자료 준비 예정.