



## [용산청년지음] **Rest** 휴식박사과정



휴식에도 연습이 필요합니다. 내가 원하는 휴식 시간을 적극적으로 탐색해보고, 휴식을 루틴으로 만들어보는 연습을 함께 합니다. 죄책감이나 불안없이 잘 쉬는 법을 탐구하며, 내가 원하는 일상을 가꾸어보세요.

### 4회차 커리큘럼

회차	Aa 주제	상세	도구
1 회	<u>휴식리스트 만들기</u>	내가 좋아하는 휴식의 순간 리스트로 만들기	컬러루틴키트 리스트틀
2 회	<u>휴식 수집가 보드게임 플레이</u>	휴식과 연결된 감정 발견하고, 나만의 휴식 보드 완성하기	휴식 수집가 보드게임
3 회	<u>의도적 휴식 만들기</u>	휴식을 일상의 우선순위에 두고 실행하는 법 이해하기	컬러루틴키트 - 노트, 마커펜, 스티커, Q&A틀
4 회	<u>휴식루틴 만들기</u>	휴식의 순간을 일상에서 루틴으로 만들기	컬러루틴키트 - 노트, 마커펜, 스티커

## 커리큘럼 상세

### 1회 휴식리스트 만들기

- 잘 못 쉬고 있는 나 vs 잘 쉬고 있는 나 탐색하기
- 휴식리스트를 만들면 생기는 일들
- 내가 좋아하는 감정/감각/정서를 구체화하기
- 나만의 휴식 리스트 만들고 공유하기

#### 결과물

나만의 휴식리스트

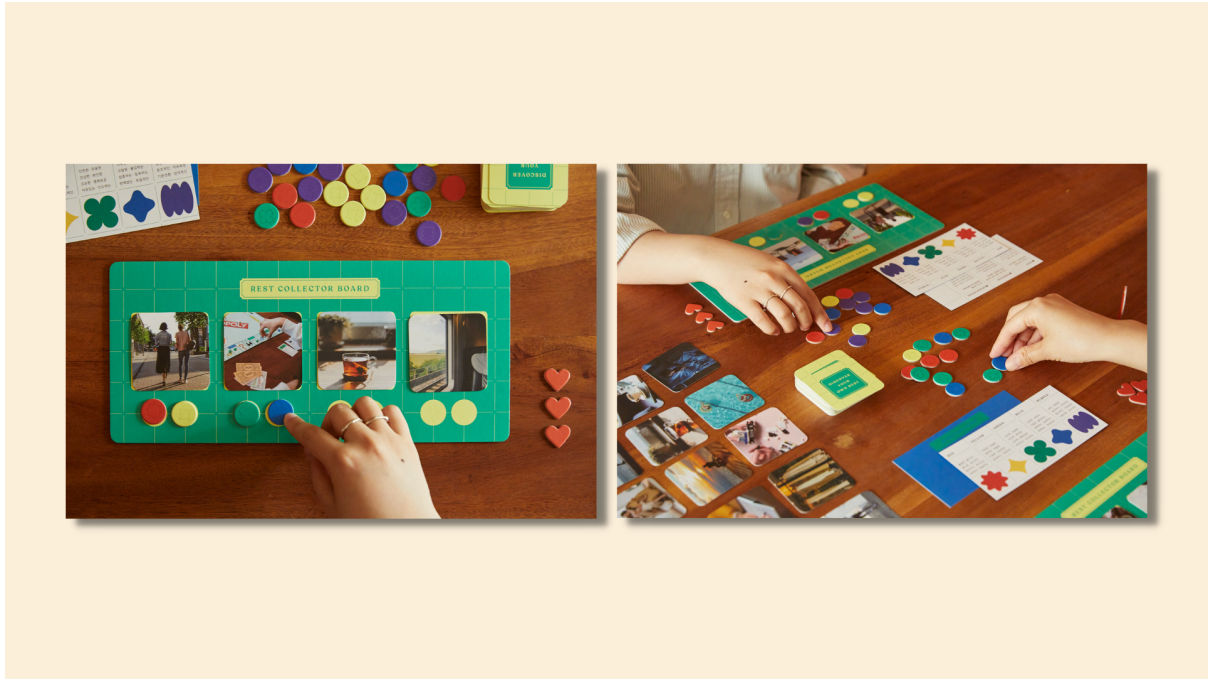


### 2회 휴식 수집가 보드게임 플레이

- 내가 좋아하는 휴식 장면 탐색하기
- 좋아하는 장면과 감정 연결해보기
- 나만의 휴식 수집가 보드 완성하기
- 일주일 안에 시도해볼 수 있는 휴식 장면 적어보기

#### 결과물

나만의 휴식 수집가 보드 완성하기

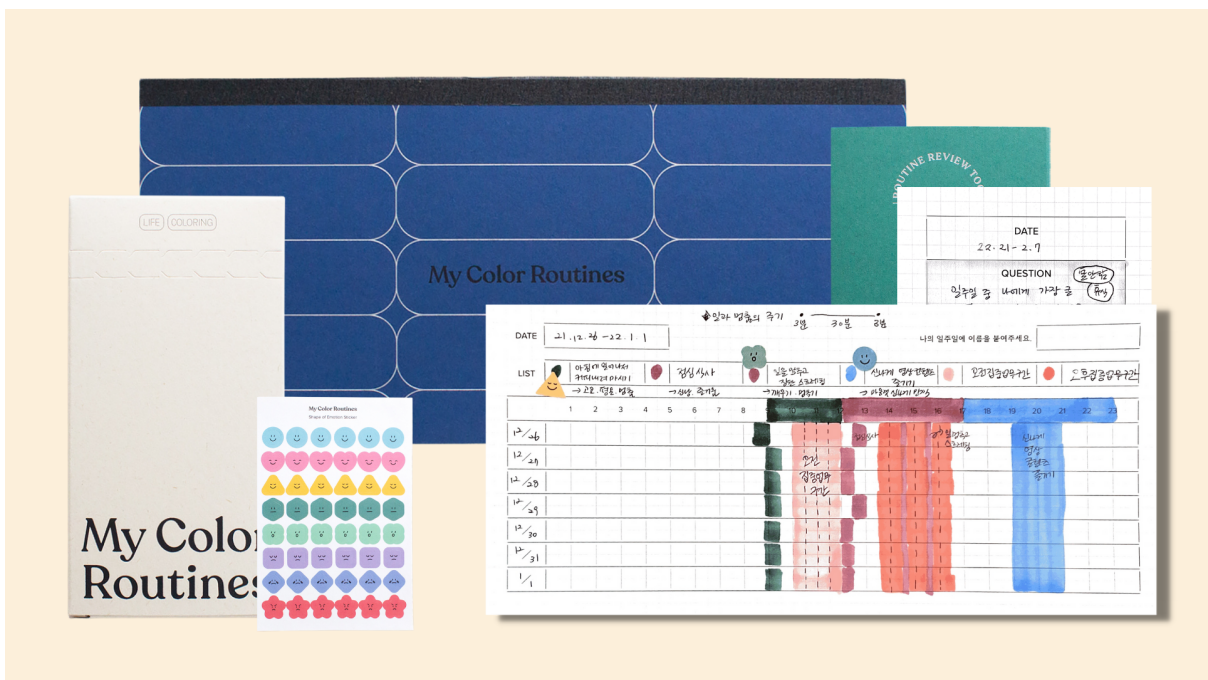


### 3회 의도적 휴식 만들기

- 휴식을 방해하는 신념들 알아보기
- 나만의 집중업무 & 조각휴가 구간 설정하기
- 몸과 마음의 신호를 알아차리기 위한 나만의 질문 만들기
- 나만의 의도적 휴식 계획하기

#### 결과물

나만의 의도적 휴식 시스템



#### 4회 휴식루틴 만들기

- 일주일 안에 시도할 수 있는 휴식 설정하기
- 다음 주 휴식루틴 계획하기
- 예상되는 장애물과 대비책 감지하기
- 휴식을 실행할 수 있는 장치 만들기

👤 휴식박사과정 수료증 수여식

#### 결과물

나만의 다음 휴식 루틴 계획



#### 사용 툴킷: 컬러루틴키트

##### 컬러루틴키트

- 라이프컬러링은 자아발견 툴킷 개발 전문 브랜드로, 모든 프로그램 진행시 자체 개발한 툴킷을 사용하고 있습니다.
- 컬러루틴키트는 라이프컬러링에서 만든 다정한 자기돌봄 툴킷입니다. 나의 일주일 컬러루틴을 그려보며, 시각화/ 객관화 해보고, 내가 좋아하는 시간, 나를 힘들게 한 시간, 내가 꼭 넣어 주고 싶은 일상의 시간을 발견하고, 구획을 만들어보며, 일상 속에서 배분 해보는 연습을 해볼 수 있습니다.
- 툴킷 비용 (1인 기준) : 48,000원





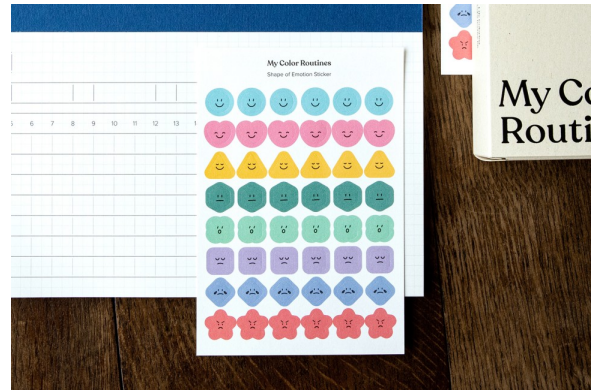
#### • 컬러루틴키트 구성 (6개월분)

- 컬러루틴케이스
- 컬러루틴 노트(6개월 분)
- 컬러루틴 마커펜(10ea)
- 웨이프 오브 이모션 스티커 (3ea)
- 루틴리뷰툴 3종 (Q&A, List, Chart 툴)



(좌) 컬러루틴케이스 / (우) 컬러루틴 노트





(좌) 컬러루틴 마커펜 / (우) 셰이프 오브 이모션 스티커



리스트툴 / Q&A툴 / 차트툴

- 컬러루틴키트는 플라스틱 폐기물 발생 방지 및 종이 질감을 유지하기 위해 아래의 가이드라인에 따라 제작을 진행합니다. ❶ 전 제품에 비닐 및 플라스틱 코팅을 하지 않습니다. ❷ 제품의 포장지는 비닐이 아닌 종이만을 사용합니다. ❸ 염색된 색지 사용으로 잉크 인쇄를 최소화합니다.