

향기로 만나는 나, 다시 시작하는 힘

▷ 나를 이해하고 회복하며, 현명하게 선택하고 다시 도전하는 4주 성장 워크숍

- 기 간 : 2026년 11. 7.~ 11.28. (매주 토) 09:30~11:00 총 4강
- 대 상 : 초등학교 4학년 ~ 6학년(10명)
- 장 소 : 성북청소년미래지원센터
- 수 강 료 : 무료(교재·교구비 20,000원, 수강생 본인 부담) * 교육개시 전 강사 계좌로 이체
- 강 사 : 나비나드교육봉사단(자기주도14기)
- 상세 교육(안)

차시	주제	교구 (그림책)	내용	비고 (준비물)
1차시 (11.7.)	향기로 발견하는 진짜 나	나를 위한 응원 롤온 향수	향기로 떠오르는 감정과 기억 살펴보기 나의 강점과 좋아하는 것 발견하기 응원 문장과 롤온 향수 만들기 (자기이해·자기존중)	롤온 향수 재료, 시향지, 활동지, 붓펜
2차시 (11.14.)	감정을 회복하는 마음 페인팅 비누	감정 회복 페인팅 비누	몸과 마음의 힘든 신호 알아차리기 나를 편안하게 하는 회복 방법 찾기 색과 상징으로 페인팅 비누 만들기 (감정 인식·회복탄력성)	비누·페인팅 재료, 활동지, 필기구, A4용지
3차시 (11.21.)	슬기로운 SNS 활용 SNS 속 나 지키기	SNS 찬반 토론 사용 약속 카드	SNS가 감정과 생활에 미치는 영향 살펴보기 '청소년에게 SNS는 도움이 더 크다' 찬반 토론 나를 지키는 SNS 사용 원칙 정하기 (미디어 리터러시·자기조절)	토론 논제 카드, 찬반 자료, 활동지, 필기구, 약속 카드
4차시 (11.28.)	다시 해보는 힘 나의 다짐 선언	다짐 선언 캘리그래피 액자 (압화·드라이플라워)	다시 시도하고 싶은 경험과 다짐 정하기 용기 문구를 캘리그래피로 표현하기 압화 액자를 완성하고 서로 응원하기 (성장 마인드셋·실천 선언)	캘리그래피 연습지, 붓펜, 액자, 압화·드라이 플라워, 접착 도구

※ 차시별 교육 내용은 상황에 따라 변경될 수 있음