

1인가구 생활적응지원 생활습관형성 교육
[루틴: 시간관리] 안내

1 강사소개

□ 정지하

- 現 블록식스 시간관리 콘텐츠 기업 대표
- 타임블럭크루 온라인 시간관리 커뮤니티 운영
- 자기계발 유튜브 채널 [톡말] 운영

2 일정안내

회차	일시	내용
1	4/4(월) 19:30~21:30	시간을 선택하는 기술
2	5/2(월) 19:30~21:30	균형 있는 삶: 주간 계획
3	6/13(월) 19:30~21:30	넘어진 나를 빠르게 일으키기
4	7/4(월) 19:30~21:30	내 삶의 균형 진단: 한달 계획
5	8/1(월) 19:30~21:30	공식을 기반으로 한 목표세우기
6	9/5(월) 19:30~21:30	시간 관리에 영향을 미치는 요인 알아보기
7	10/5(수) 19:30~21:30	'오티움' 책 읽고 나누기
8	11/7(월) 19:30~21:30	시간관리와 자존감의 상관관계에 대해 알아보기

- 참여자 특성 및 이해도에 따라 회차별 상세내용은 변경될 수 있습니다.
- 6월(현충일 휴무), 10월(개천절 휴무)은 휴무일로 각 둘째 주 월, 첫째 주 수 진행됩니다.

3 진행안내

구분	상세 내용	비고
종로구 가족센터 회원가입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 회원등록 신청서 ■ 개인정보수집이용제공동의서 ■ 영상 촬영 활용 동의서 <ul style="list-style-type: none"> - 비대면 온라인 참여 동의용 	<메일 회신> 3. 23.(수) 까지
교육 자료 수령	<ul style="list-style-type: none"> ■ 블록식스 플래서 (4개월) <ul style="list-style-type: none"> - 4개월 분량 선 배부, 1~4회 모두 출석하신 분 대상 4개월 추가 배부 - 중도 불참 하신 경우 추가 물품을 받으실 수 없습니다. ■ 종로구 가족센터 위치 <ul style="list-style-type: none"> - 종로구 종로 53길 29(197-17), 토월 지하 1층 - 동대문역, 동묘역 사이 / 종로 구민회관(종로구 보건소) 방향 	<배부 예정일> 3. 31.(목) 4. 1.(금)
기타	<ul style="list-style-type: none"> ■ 공지를 위한 카카오톡 오픈채팅방 운영 <ul style="list-style-type: none"> - 회원가입 서류 제출 완료 시 개별 문자 안내 ■ 사전/사후 검사 진행 <ul style="list-style-type: none"> - 교육을 통한 참여자들의 발전과 효과성 측정 ■ 교육 종료 후 만족도 조사 진행 	<문의> 가족사업1팀 02-764-3520

4 유의사항

- 교육 자료(블록식스 플래너) 받은 후 참여 취소 시 자료를 반납 하셔야 합니다.
 - 택배 반납 시 운송비 참여자 자부담, 미반납 시 센터 이용 불가능
- 화면에는 반드시 얼굴이 나와야 하며, 마이크 사용이 가능해야 합니다.
 - 카메라 끄기, 과도한 가상배경, 대체 이미지, 사물(인형, 컵 등), 천장, 바닥, 정수리, 손가락 등 개인 식별 불가능한 경우 미수로 처리 됩니다.
- 연락두절, 당일 불참 통지 등 불참 2회 누적 시 참여 취소 될 수 있으며, 다음 대기자에게 참여기회가 양도될 수 있습니다.
 - 더 많은 1인가구에게 기회가 갈 수 있도록, 최소 3일 전 불참 의사 전달 부탁드립니다.

참여하시는 1인가구분들의 이야기에 귀 기울이며,
 강사와 참여자 모두가 서로 존중받고, 존중하는 프로그램 운영을 위해 최선을 다하겠습니다. :)

문의 사항은 언제든지 센터로 연락주세요.