

1 | 표현으로 마음 비우기

■ 마음을 비우기 위해 쓰기, 그리기, 이야기 등의 방법으로 자신을 표현할 수 있다.
다음과 같은 방법들이다.

1. 쓰기를 통한 마음 비우기 - 일기 쓰기, 편지 쓰기, 수필 쓰기
2. 그리기를 통한 마음 비우기 - 자유화 그리기, 직장화 그리기
3. 이야기를 통한 마음 비우기 - 수다 나누기, 상담하기

2 | 직장에서 할 수 있는 마음 비우기

■ 직장에서 체험하는 마음 비우기 전략들이다.

1. 역지사지의 자세로 마음 비우기
2. '마음 비우기' 상자 활용하기

■ 마음 비우기 전략을 배운 후 사례를 통해 실습해본다.

