

# 【 강의 계획서 】

<b>과목명 (가제)</b>	휴가분한 인생 2막을 위한 비움과 채움, 심플라이프		<b>강의 시간</b>	회당 1시간30분~2시간	
			<b>지도 강사</b>	탁 진 현	
<b>강의 목표</b>	비워야 다시 채울 수 있습니다. 5060은 삶의 전환기로, 남은 생을 위해 인생의 정리정돈이 가장 필요한 시기입니다. 본 강의는 인생에서 불필요한 것들을 정리해 삶을 재정비하고, 나와 사회에 가치 있는 일로 새로운 미래를 채우는 방법을 안내합니다.				
<b>진행 특징</b>	1. 마스크 쓴 대면 또는 줌 / SNS 등을 이용한 비대면 방식. 2. 인문학+실천+변화가 결합된 강의 방식. 3. 매 차시 참여자들의 실천 후기 나눔과 Q&A로 소통하며 진행.				
<b>회차 구성</b>	<b>주제</b>	<b>내용</b>		<b>준비</b>	
<b>일상의 비움</b>	1회	<b>내 삶을 정리하는 심플라이프</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 비우지 못하는 3가지 이유와 비움의 원칙</li> <li>- 나만의 인생 정리 목적 찾기</li> <li>- 과거/미래 물건 비우며 현재 삶 돌아보기</li> </ul>		노트, 필기구
	2회	<b>편안한 머뭇을 위한 집 정리</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 노후에 반드시 필요한 물건·집 다이어트</li> <li>- 원하는 라이프스타일에 맞는 공간 기획하기</li> <li>- 호텔처럼 편안한 집을 만드는 미니멀 인테리어 팁</li> </ul>		노트, 필기구
	3회	<b>안정된 노후를 위한 몸과 돈 정리</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 현재 내 라이프스타일에 충실한 옷장 만들기</li> <li>- 나쁜 몸 습관 비우고 좋은 습관을 채우는 법</li> <li>- 재산 정리와 고정지출 줄이기, 숨은 돈 찾기</li> </ul>		노트, 필기구
	4회	<b>휴가분한 마음을 위한 인생 정리</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 지난 인생을 돌아보는 연표 쓰기</li> <li>- 과거의 후회와 미래의 걱정을 덜어내는 글쓰기 명상</li> <li>- 내 장례식 미리 준비해보기 (유언장, 재산 정리 등)</li> </ul>		노트, 필기구
<b>비움에서 채움으로</b>	5회	<b>복잡한 머릿속 재정비, 생각 정리</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5가지 인생의 할일, 목표의 미니멀리즘</li> <li>- 인생에서 가장 중요한 것, 비울 것과 채울 것</li> <li>- 새출발을 위해 버려야 할 생각의 습관 세 가지</li> </ul>		노트, 필기구
	6회	<b>다시 시작하기 위한 정보와 할일 정리</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 현재 삶에 목적에 맞는 책상과 책 정리</li> <li>- 보관이 아닌 현재 활용 중심의 정보 정리</li> <li>- '할일'보다 '하지 않아도 괜찮은 일' 리스트</li> </ul>		노트, 필기구
	7회	<b>과거의 관계에서 새로운 관계로</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 연락처 정리와 현재 인맥 우선순위 찾기</li> <li>- 삶을 낭비하는 미디어 비움과 선한 영향력 주고받기</li> <li>- 타인 중심의 삶에서 나와 모두의 삶으로</li> </ul>		노트, 필기구
	8회	<b>비운 뒤 새롭게 채우는 미래 설계</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 하고 싶은 일, 잘하는 일, 사회에 의미 있는 일 찾기</li> <li>- 취미와 사회공헌을 동시에 하는 퍼스널브랜딩 방법</li> <li>- 준비 대신 바로 실행해 결과를 내는 상세 플랜 설계</li> </ul>		노트, 필기구

# 【 강 사 소 개 서 】

## 강 사 정 보

강사명	탁진현	휴대전화	010-6662-9431
		이메일	friend@simplelife.kr

## 경 력 사 항

### 이력

(주)심플라이프앤워크랩 대표  
 매거진 <심플리> 발행인 겸 편집장  
 심플라이프(<http://simplelife.kr>) 운영 (2014년~)

### 학력/경력

송실대학교 미디어공학 학사  
 스포츠월드(세계일보 계열), 메트로신문 등 취재기자 약 10년

### 저서

가장 단순한 것의 힘 (2017.12.05 출간, 흥익출판사)

### 강의

김포장기도서관, 강남못골도서관, 국가경영전략연구원, 국립문화재연구소, 두레생협, 대법원 연수원, 마포구립서강도서관, 부천시청, 서울시직장맘지원센터, 소마미술관, 아산시청, 은평구청, 아이쿱, 인천남동구평생학습관, 위워크, 종로구청, 인천대학교, 현대백화점문화센터, AK문화아카데미, KT&G 상상마당, YWCA 외 다수

### 방송/신문/잡지

SBS <SBS 스페셜> 미니멀리스트 멘토로 출연 (2019.03)  
 MBC <경제매거진> <라디오톡매거진>, tvN <트렌더스>, EBS <생각하는 콘서트>, YTN사이언스, KBS, 아리랑TV, 한국일보, GQ, 어라운드, 월간중앙, 세씨, 코스모폴리탄, 시사저널, 빅이슈, 아모레퍼시픽, 국민은행, 삼성증권, 효성그룹, 동화그룹, 한국전기안전공사, 체인지그라운드 등.

### 기타

서적<날마다 미니멀라이프>에 미니멀리스트로 소개  
 트렁크프로젝트 진행, 베스트셀러 <트렌드 코리아 2017>에 소개  
 멀티캠퍼스 온라인 강의 <미니멀라이프! 비움으로 찾는 행복>