

# 나 사용 설명서 워크숍

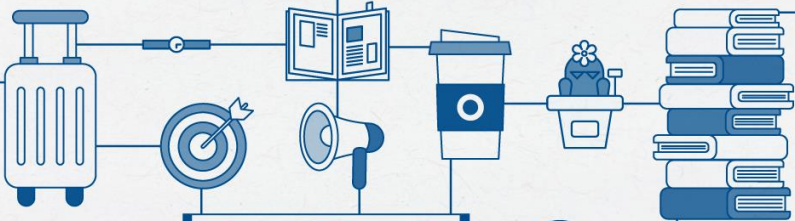
여러분은 스스로의 사용 설명서를 갖고 있나요?  
 나를 이해하는 순간, 인생의 사용법을 갖게 됩니다.



**진행 ①** 내 속에 숨어 있는 여러 모습 중에서 '진짜 나'를 발견하고 소개하기

**진행 ②** 힘들 때 해로운 도파민 대신 나를 지켜줄 나만의 회복 방법을 정리하기

**진행 ③** 불안과 흔들림 속에서도 중심을 잡아주는, 나만의 삶의 매뉴얼 만들기



9월 13일(토)  
 10시 : 군포시 청년공간 플라잉

9월 20일(토)  
 12시 : 오산시 이루잡  
 13시 : 시흥시 청년스테이션  
 14시 : 고양시 내일꿈제작소  
 14시 : 경기도청 도담뜰  
 16시 : 부천종합운동장 대강당  
 16시 30분 : 화성시 동탄센터랄파크

9월 27일(토)  
 13시 : 과천시 청년공간 비행지구

