

(서식 3)

[앞면]

강 의 계 획 서

과 정 명	시민 제안 평생교육프로그램	강 좌 명	소통을 위한 감정코칭
강 사 명	이 용 남	재 료 비	없음
강의유형	<input type="checkbox"/> 이론형 <input type="checkbox"/> 실습형 <input checked="" type="checkbox"/> 이론+실습형 <input type="checkbox"/> 기타()		
강의방법	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input checked="" type="checkbox"/> 학습자 참여학습(발표 등) <input type="checkbox"/> 실습 작업 <input type="checkbox"/> 개별학습(개인지도) <input type="checkbox"/> 수준별학습 <input type="checkbox"/> 기타()		
강의소개	- 소통하는 방법을 익혀 원만한 대인관계로 행복한 삶을 살아갈 수 있는 토대를 마련한다.		
강의목표 및 개요	<p><강의 목표></p> <ul style="list-style-type: none">- 감정의 중요성과 스트레스 관리의 필요성을 인식한다.- 관계증진을 위한 감정코칭 대화법을 익힌다. <p><강의 내용></p> <ul style="list-style-type: none">- 감정의 중요성과 자신의 감정 알아차리기- 감정코칭 걸림돌 이해하기(스트레스, 문제행동)- 초감정과 양육유형 이해하기- 감정코칭 대화법 익히기		
강의 기대효과	- 감정코칭 걸림돌을 이해하고, 자녀 및 가족을 비롯한 주변의 지인들과 소통을 잘 할 수 있게 될 것이다.		
강의 시 필요기자재	- 빔프로젝트, TV화면		
주교재	교재명: 없음		
	출판사 :		
	저 자 :		
부교재 및 참고도서	내 아이를 위한 사랑의 기술 감정코칭/청소년 감정코칭/최성애 박사의 행복수업		

차수	강의주제	강의 및 실습내용	강의방법	준비물
1	감정의 중요성과 자신의 감정 알아차리기	<ul style="list-style-type: none"> • 자기소개(자녀수, 신청이유 등) • 행복의 조건-인간관계-감정 • 잔소리의 파괴력 • 행동코칭을 하면 안되는 이유 • 감정코칭의 정의 • 지난 1주간 느꼈던 감정 • 감정포착하기 연습 • 체크 아웃(새롭게 알아차린 것) 	<ul style="list-style-type: none"> - 강의 - 학습자 참여학습 (발표) 	교육용 PPT 감정카드
2	감정코칭 걸림돌 이해하기(스트레스, 문제행동)	<ul style="list-style-type: none"> • 체크인(현재기분, 에너지레벨) • 좋은기회로 여기기 • 스트레스를 이해하고 관리하기 <ul style="list-style-type: none"> - 자율신경계와 호르몬계 - 내 마음의 안전지대(호흡연습) • 문제행동에 대한 이해 <ul style="list-style-type: none"> - 두뇌의 작동방식 이해하기 • 긍정자원 확보 방안 찾기 	"	교육용 PPT 엠웨이브
3	초감정과 양육유형 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> • 초감정이란? • 감정조율이 잘 안되는 이유 <ul style="list-style-type: none"> - 감정적 기억과 감정조율 - 당위적 삶과 감정조율 • 감정의 경로(뇌속의 이중통로) • 감정적 기억의 작동방식 • 나의 초감정 찾아보기 • 4가지 양육유형 검사 및 해석 	"	교육용 PPT 양육유형 검사지
4	감정코칭 대화법 익히기	<ul style="list-style-type: none"> • 감정을 들어주고 공감하기 영상 • 관계가 나빠지는 이유(말하는 방식) • ‘말걸기’에 세 가지 반응 대화법 <ul style="list-style-type: none"> - 짝을 지어 대화법 연습하기 • 마음을 달는 대화(4가지 독) • 4가지 독을 해독하는 방법 • 감정코칭 연습해보기 • 10초 감정코칭/소감나누기 	"	교육용 PPT 타당성카드