

# 강 의 계 획 서

응모분야	프로그램명		마음코칭 그림책으로 나를 돌보다	
수업방법 (해당사항 <input checked="" type="checkbox"/> 체크)	1. 강의형태 : 이론중심( <input type="checkbox"/> ), 실습중심( <input type="checkbox"/> ), 이론과 실습중심( <input checked="" type="checkbox"/> ) 2. 수업방식 : 강의식( <input checked="" type="checkbox"/> ), 세미나식( <input type="checkbox"/> ), 개별지도( <input checked="" type="checkbox"/> ), 집단지도( <input checked="" type="checkbox"/> ) 실습 ( <input checked="" type="checkbox"/> ), 기타 ( <input type="checkbox"/> ),			
기 간	2025. 9. 2. ~ 2025. 11. 25.	대 상	성인	
시 간	화요일 10:00 ~ 12:00	강 사	김수연	
프로그램 목표	- 다양한 그림책을 읽고 분석하여 그림과 텍스트 사이의 관계를 이해하고 해석하는 능력을 향상할 수 있다. - 심리적, 정서적, 인지적 발달에 과정의 이해를 통해 정서 치유, 자존감 향상, 관계 회복을 이끌 수 있다. - 자신을 있는 그대로 바라보고, 스스로에 대한 수용과 긍정적 자기 인식을 확장해 나갈 수 있다.			
교재 및 재료	총 교재비	개인별(수강생부담)	총 재료비	개인별(수강생 부담)
수강생 준비물				
차시	교육내용	활동내용		비고
1	오리엔테이션 -프로그램소개	·그림책의 이해 ·그림책의 개념 ·그림책의 종류와 특징		빔프로젝트
2	감정이란?	·감정에는 옳고 그름이 없다 ·감정을 표현하지 않는 사람들 ·나는 혼자 있어도 울지 못한다		빔프로젝트
3	그림책 속에서 보여주는 나의 심리	·자기조절능력 ·자기이해 ·스스로의 감정을 인식하고 조절하는 능력 향상하기 ·핵심 신념		빔프로젝트
4	그림책 속에서 보여주는 나의 심리	·마음속 지옥을 피하려고 하면 마음속 천국에서도 멀어진다 ·자기조절능력, 자기객관화 ·나의 마음 다스리기		빔프로젝트

5	그림책으로 풀어보는 우리의 심리	·대인관계능력 - 소통 ·의사표현 ·비폭력대화(관찰-느낌-바람)	빔프로젝트
6	그림책으로 풀어보는 우리의 심리	·대인관계능력 - 공감 ·경청과 공감 능력 키우기 ·타인에 대한 관심 ·상대의 감정 알아차리기	빔프로젝트
7	그림책으로 풀어보는 우리의 심리	·대인관계능력 - 친화력 향상하기 ·칭찬하기	빔프로젝트
8	그림책에서 삶의 의미 찾기	·로고테라피 ·긍정성 ·긍정적으로 생각으로 희망 찾기 ·부정적 경험을 긍정적으로 해석하기	빔프로젝트
9	그림책에서 삶의 의미 찾기	·적극성 ·행동으로 실현하기 ·가장 하고 싶은 일/좋아하는 일	빔프로젝트
10	그림책에서 삶의 의미 찾기	·감사, 마음 근육을 키우기, 다짐	빔프로젝트
11	주제별 그림책 읽기	·행복과 희망 ·돈으로 행복을 살 수 있을까? ·사람은 희망으로 살아간다 ·오직 행복만 하라	빔프로젝트
12	주제별 그림책 읽기	·진짜 어른이 되는 길 ·당신에게 감정이 있는건 아니야 ·이건 내 선택이야	빔프로젝트
※ 차시 및 순서는 상황에 따라 변경될 수 있습니다.			