

프로그램 세부 계획서

| | | | | | |
|---------|-------------------------|--------------------------|--|---------------------------|-------------------------|
| 프로그램 명 | | 스피치를 통한 공감 · 소통 · 관계 | | | |
| 프로그램 장소 | | 신중년더채움학습관 3층 더나눔 강의실 | | | |
| 프로그램 소개 | | 삶의 의미를 높여주는 대인관계 향상 프로그램 | | | |
| 운 영 | 기 간 | 총 시 간 | 참 여 자 수 | 수강생 1인 부담금 (교재비 및 재료비) | |
| | 1. 3. ~ 2. 21. (총7회) | 14 | 20명 | 1인 교재비 10,000원 | |
| 차시 | 일자 (요일) | 시간 | 세부 교육내용 | | 담당강사 교수방법 |
| 1 | 1/3 (화) | 10:00~ 12:00 | 오리엔테이션 : 타인소개와 자기소개로 친밀감 갖기, 공통점 발견하기 | | 이남호 실습70% 이론30% |
| 2 | 1/10 (화) | 10:00~ 12:00 | 공감소통 : 기분 상할 때 표현을 느끼는 비언어와 의사소통의 중요성, 나와 너 전달법 | | 이남호 실습70% 이론30% |
| 3 | 1/17 (화) | 10:00~ 12:00 | 칭찬과 경청 : 칭찬의 법칙과 과 경청 훈련을 통해 감정 공유하기 | | 이남호 실습70% 이론30% |
| 4 | 1/31 (화) | 10:00~ 12:00 | 자아존중감 : 강점 발견을 통해 자존감 상승과 나와 상대를 이해하기 | | 이남호 실습70% 이론30% |
| 5 | 2/7 (화) | 10:00~ 12:00 | 자기표현 훈련 : 자기 노출 훈련과 소극적, 적극적, 주장적 표현 훈련 | | 이남호 실습70% 이론30% |
| 6 | 2/14 (화) | 10:00~ 12:00 | 갈등관리 : 생활에서 갈등과 문제가 발생했을 때 지혜롭게 대처하는 협상법 | | 이남호 실습70% 이론30% |
| 7 | 2/21 (화) | 10:00~ 12:00 | 대화하기 훈련 : 적극적 사고방식으로 상대와 대화를 통해 자신을 재점검하고 상대를 이해하기 | | 이남호 실습70% 이론30% |