

프로그램 운영 계획

부서	학생상담센터	세부과제	진로 지도 및 상담 지원	세부전략과제	진로지도 및 상담체계 강화(312)
영역(코드)	교육혁신	세부사업	대인관계 향상 집단상담(슬기로운 대인관계 생활)	세부과제코드	1610

1. 프로그램 목적

- ▶ 대인관계에 필요한 다양한 사회적 기술을 습득할 수 있음
- ▶ 나에 대한 이해, 그리고 타인에 대한 공감능력을 길러 의사소통 능력 신장
- ▶ 자발적인 문제해결 능력, 대인관계 기술훈련을 통해 자기성장 및 내재적 지지체계 형성

2. 프로그램 계획

일 시	2023년 11월 2일, 9일, 23일, 30일(목)요일 14:00 ~ 16:00
장 소	3강의동 2층 3208호 강의실
총 교육시간	8시간(주1회, 회기당 2시간, 4회기 운영)
학 과	전체학과
학 년	전체학년
인 원	8명

- ▶ 신청기간 : 2023년 11월 1(수)까지, 선착순 접수
- ▶ 신청방법 : 전화 또는 방문, 이메일 신청(kej@mkc.ac.kr)
- ▶ 기타문의 : ☎ 054-559-1018

기간 : 2023-11-02 ~ 2023-11-30

3. 프로그램 세부일정

회기	주 제	내 용	산 출 물
1회기	들어가기	[오리엔테이션 및 동기부여 활동] 프로그램 주제 및 목적, 내용 소개	라포형성 긴장이완

		집단 규칙 정하기	흥미유발 참가목표
	나와 내 감정에 대한 이해	[나에 대한 이해 “MBTI”] 심리 검사 실시(MBTI 검사) 검사 결과 안내 : 나의 성격과 행동에 대한 이해 향상 다양한 유형이 함께 만드는 여행계획 세우기 : 나에 대한 이해 및 타인의 성격에 대한 이해 향상	라포형성 자기탐색 상호작용 다양성 인식 사회적 기술 주체성향상
2회기		[감정에 대한 이해] 다양한 감정에 대해 알아보기(긍정적인 감정+부정적인 감정) 감정카드를 이용한 감정 세분화 작업 : 다양한 감정 공유 및 어떻게 감정을 표현하는 지 공유 : 타인에게 듣고 싶은 말 VS 타인에게 들었던 속상하고 불편했던 말 I-MESSAGE 기법을 통한 자유로운 감정표현 연습	감정이해 상호작용 공감적소통 사회적 기술 언어폭력예방
3회기	타인이해 및 갈등대처/ 의사표현	[대인관계 증진을 위한 활동 : 의사소통] - 대인관계 행동 이해하기 및 감정표현(비언어적 의사소통 이해) : 태도, 시선, 미소, 음성, 억양 등 경청하기를 통한 타인 이해하기 공감하기를 통한 타인 이해하기 : 피해야 할 듣기방법, 공감 개념, 공감표현 연습 갈등상황 해결하는 건강한 방법 찾아보기 욕구전개도 만들기	흥미유발 정서 인식과 표현 사회적 기술 갈등상황해결기술 의사소통기술
4회기	종결	[대인관계란? : 돌아보며 청사진 그리기] 나에게 있어서 친구란? : 나에게 의미 있는 사람 찾아보기/그 사람의 대인관계 기술 찾기 대인관계 속에서 나를 잃어버리지 않고, 타인과 원활한 소통을 위한 나만의 소통법 만들어보기 나에게 쓰는 편지 롤링페이퍼	친구의미 인식 대인관계 유형 나만의 소통법 성취감 자기성장 내재적지지체계

4. 소요예산

항목	단가(원)	수량	금액(원)	비고
강사료(A연속-2)	200,000	4	800,000	외부강사1회(2h) ×1명×4회
운영비 (현수막)	50,000	2	100,000	2EA(현수막) × 5 0,000원
다과비	5,000	32	160,000	5,000원 X 8명 X 4회기

항목	단가(원)	수량	금액(원)	비고
재료비	6,750	8	54,000	6,750원*8명
합계			1,114,000	

5. 성과목표

항목	2022년 목표	2023년 목표	2024년 목표
만족도	4.5	4.6	4.6
참여율	90	100	100

6. 전년대비 개선내용 및 기대효과

전년대비 개선내용	▶ 대인관계 향상 및 의사소통 능력 기술을 습득해 대학생활적응에 도움을 주기 위해 차기년도에도 운영 예정
기대효과	▶ 대인관계 및 의사소통에 자신감이 증가함 ▶ 자기이해를 바탕으로 친밀하고 건강한 대인관계 형성에 도움 ▶ 자신의 강점을 발견하고 긍정적인 태도로 변화되어 대인관계능력 향상

7. 기타사항

▶ 집단회기를 단기로 운영하여 학생들이 동기부여 및 참여도 활성화
▶ 프로그램 일정 및 운영은 상황에 따라 변동 가능함