

온라인 화상교육(리모트미팅) 강의계획서

과 목 명	심리코칭 및 셀프리더십 전문가 3급	강 사	배은경(모티베이션 코칭 대표)	
교 육 대 상	만18세 이상 도민	모 집 인 원	20명	
수 강 료	30,000원(총 16차시/32시간)	교 육 기 간	2021. 8. 3. ~ 9. 30.(2개월)	
교재비 및 진단비	- 교재비: 12,000원(수강생 개별 구입) - 진단비: 10,000원	교 육 시 간	화, 목 / 14:00 ~ 16:00(2시간)	
수 강 생 준비 사항	<ul style="list-style-type: none"> ○ 교재명: 셀프 리더십 코칭(출판사: 가림, 저자: 배은경) ○ 화상교육 준비물: 유·무선 인터넷 연결 PC, 노트북, 스마트폰 등 가능* * 단, 내장 또는 외장 카메라, 마이크, 스피커 기능 있어야 함. 			
교육목표	<ul style="list-style-type: none"> ○ MBTI, DISC, 교류분석 진단을 통해 심리학적 원리를 이해하고 스트레스 셀프 코칭을 한다. ○ 자신과 타인을 이해하고 원만한 인간관계에 필요한 능력을 배운다. ○ NLP(Neuro Linguistic Programming-신경 언어 프로그램) 이론을 학습하고 활용하는 방법을 배운다. ○ 표상 체계에 대한 이해 및 선호 표상체계 진단(V.A.K)을 한다. ○ 자신의 정서적 자동화된 반응을 이해하고 실생활에 적용하여 삶에 즉시 활용한다. ○ 코칭의 태도와 셀프 코칭 이론을 학습하고 훈련해 심리적인 안정과 의식 성장을 돕는다. 			
교육내용	회차	강의일자	강의내용	비고
	1	8. 3.(화)	○ 오리엔테이션 ○ DISC(4유형)진단 및 분석하기 - 행동패턴검사 DISC검사,해석(D:주도형,I:사교형,S:안정형,C:신중형)	
	2	8. 5.(목)	○ DISC(4유형) 유형별 심화 분석	
	3	8. 10.(화)	○ DISC(4유형) 분석과 활용하기	
	4	8. 12.(목)	○ MBTI(16유형)진단 및 분석하기 - 성격유형검사 MBT검사,해석(내향-외향,감각-직관,사고-감정,판단-인식)	
	5	8. 17.(화)	○ MBTI(16유형) 유형별 심화 분석	
	6	8. 19.(목)	○ MBTI(16유형)분석과 활용하기	
	7	8. 24.(화)	○ 이고그램(Ego-Gram)P진단 및 분석하기 - 교류 분석검사, 이고그램 해석(P:부모, A:어른, C:아이)	

회차	강의일자	강의내용	비고
8	8. 26.(목)	○ 이고그램(Ego-Gram) 분석과 활용하기 콜라주 기법 활용하기(P:부모, A:어른, C:아이)	
9	8. 31.(화)	○ 마음을 움직이는 NLP들여가기 NLP란 무엇인가?(정의, 역사, 원리, 전제, 활용)	
10	9. 2.(목)	○ VAK 진단과 선호표상체계 알기(오감활용 하기), 래포(Rapport) 알기 - 시선 이해하기, 표정 읽기, 되묻기 방법	
11	9. 7.(화)	○ 세상을 보는 마음의 프레임, 관점바꾸기(Reframing), 부정적이고 힘을 빼앗는 신념, 긍정적이고 성공 하게 하는 신념	
12	9. 9.(목)	○ 정서관리하기SCORE모델이란? - Symptoms(증상), Causes(원인), Outcomes(결과), Resources(자원), Effects(효과) 문제해결 능력 방법과 마음 관리 방법	
13	9. 14.(화)	○ 정체성(personal Identity)매트릭스 만들기 원하는 결과 만들기(Well-Formed Outcome)	
14	9. 16.(목)	○ 셀프 코칭(self coaching) 의미 파악하기, 존재 키워드 찾기. 강점 찾기, 셀프 코칭 활용하기	
15	9. 28.(화)	○ 나를 존재하게 하는 핵심가치, 구체적 실행계획 셀프 코칭 활용하기GROCA (G:목표,R:현실,O:대안,C:선택,A:행동)	
16	9. 30.(목)	○ 셀프 코칭을 활용하여 원하는 결과 만들기 원하는 결과 발표하기	

※ 강의일정은 추후 변경될 수도 있습니다.