<서식 2>

강의 계획서

강좌명 : 부모 감정코칭 **강사명 : 류서현**

강좌소개	무용심리상담가가 진행하는 '단단하고 행복한 부모가 되기 위한 부모교육 프로그램' 통합예술활동에 참여하면서 쉽고 재미있게 감정코칭을 배울 수 있다.
수업목표	부모 역량을 높인다. 다양한 활동을 통해 나의 몸과 마음을 잘 인식할 수 있다. 감정을 알아차리고 표현할 수 있다. 다양한 긍정적 감정을 회복한다. 타인(아이)과의 소통력을 키운다.
강의대상	부모 15명
강의시간	1개반 2시간 (0) / 2개반 각 1시간 ( )
교재/재료	도화지 및 그리기 도구 (기관 또는 강사가 제공)
필요장비	편안하게 움직일 수 있는 바닥공간, 스피커

강 의 계 획

주별	강의단원	세부내용	비고 (재료)
1주	첫 만남	프로그램 안내 및 설문지 작성 간단한 움직임 활동으로 친밀감형성	움직이기 편한복장 (이하 동일)
2주	몸과 마음의 안전기지	작은 움직임을 통해 신체 이완과 신체적 안전기지 탐색하기	

3주	관계의 거리	안전감을 주는 몸의 거리를 알아차리고 나와 우리 아이를 존중하는 방법 배우기	도화지, 그리기도구
4주	내 몸과 만나는 시간	명상과 바디드로잉으로 나 바라보기	전지, 그리기도구
5주	내 마음 알기	6가지 기본감정을 배우고 감정카드로 나의 감정 알아차리기	도화지, 그리기도구
6주	마음 표현하기	감정난화를 그리며 부정적 감정을 건강하게 표현하기	도화지, 전지, 그리기 도구
7주	경청하고 공감하기	미러링 (거울 움직임)를 통해 나의 공감력 올리기	도화지, 그리기도구
8주	공감과 위로	감정 조각상 활동으로 위로와공감하는 방법 배우기	도화지, 그리기도구
9주	관점의 전환	가족세우기를 통해 육아의 고충새롭게 인식하기	도화지, 전지, 그리기 도구
10주	소통 감각 깨우기	내 아이와의 소통 민감성 깨우기	도화지, 그리기도구, 수수깡
11주	부모 권위 회복하기	부모로서 단호하고 효율적인 내목소리 되찾기 한계설정 배우기	도화지, 그리기도구
12주	나의 성장 응원하기	나의 자원을 탐색하고 서로의성장을 지지하기 설문지 작성	도화지, 그리기도구

※ 가능할 시 활동사진 등 이해를 돕는 사진 자료 첨부