

의사소통과 대인관계 훈련 프로젝트

프로젝트 목적

프로그램을 통해 청소년들이 사회적으로 수용되며 가치 있고 타인에게 도움이 되는 방식으로 긍정적인 상호작용을 할 수 있도록 대인관계를 발전시키고 또래, 학교 및 사회적 상황에서 적절한 언어적, 비언어적 반응을 형성하여 당면한 문제해결능력을 증진하고자 합니다.

운영대상 의사소통 및 대인관계기술, 상담 및 사회심리에 관심이 있는 청소년

운영인원 1,2,3학년 총14명 내외

자기평가

- 자기행동, 사고 관찰
- 자기행동 판단

의사소통

- 의사소통 방식
- 주제과 조율

문제해결

- 사회적 관계 수용 및 자기반영 점검/평가

운영시간 9주 동안 주 1회 총 2교시 운영 (매주 수요일, 7-8교시)

[강사 프로필]

최경란

전주대학교 카운슬링센터 상담사
전주교육대학교 진로상담센터 객원상담사
재난심리회복지원센터 상담가
전 순창교육지원청 WEE센터 전문상담사

추진계획

일 정		주 제	활동내용	
1회차	3/23	자기 평가	공간대 형성	- 집단상담 안내 및 규칙 - 자기소개, 집단 안장감 형성 - 자기관찰(돌려 그리기)과 개인목표 설정
2회차	3/30		경계와 협력	- 협동화본 통한 자기행동 관찰, 평가 - 도움 청하고 허락하기 - 돌아가는 세팅기
3회차	4/06	의사 소통	관찰과 경험	- 별칭 따라 친구 따라 - 무엇이 무엇이 달라졌나 - 감정은 어려워—^^
4회차	4/13		의사소통 수준	- 그림조각 맞추기 (상황, 입장 파악하기) - 말하지 않으면 물어요. - 표현의 방식과 전달 수준
5회차	5/11		공감 전달하기	- 고만 주머니 & 어 니도 그래(의미 전달) - 감정을 이해하고 공감을 표현하고 전하기
6회차	5/25	문제 해결	정중한 주장	- 내가 말하고 싶은 것은(나의 기대 명료화) - 나 전달법 원, 두, 쓰리!
7회차	6/08		생각을 바꾸면	- 생각의 순서도와 길라잡이 (사고정환) - 대안적 사고 구축하기
8회차	7/13		갈등상황의 해결	- 갈등상황에서 갈 찾기 - Win-Win 방법 찾아 연습
9회차	7/20		말보다 귀한 것 평가	- 침묵 다루기와 의미 - 감정조절과 지금 필요한 것 (긍정의 언어) - 개인목표 및 칭찬사워, 집단 활동 평가