

<b>교육콘텐츠(교과명)</b>	감정코칭 - 나를 이해하기 위한 여정	<b>강사명</b>	정지혜	<b>개발시기</b>	
<b>수업 개요</b>	삶의 패러다임 전환과 지속을 위해 근본적으로 다루어야 할 감정에 대해 탐색하고, 코칭에서의 감정다루기에 대한 실습과 학습자의 셀프코칭으로, 건강하고 역량있는 감정코칭 전문가로서의 존재를 확립할 수 있도록 한다.				
<b>수업 목표</b>	1. 감정코칭에 대한 이론을 이해한다. 2. 실제사례에서 코칭을 활용한 감정다루기를 학습해본다. 3. 감정 셀프코칭을 활용한 건강하고 주도적인 삶을 실현해 나간다. 4. 감정코칭 전문가로서의 역량을 향상시킨다.				

주 차	주 차 주제	차시내용	수업 유형	주 차	주 차 주제	차시내용	수업 유형
1	감정의 이해	1회차 : 감정이란 2회차 : 감정과 삶 3회차 : 감정코칭의 필요성	개념이해형 개념이해형 개념이해형	8	행동설계 (감정코칭 모델 7단계)	1회차 : 목표행동 탐색 2회차 : 목표행동 실행 3회차 : 건강한 감정습관	개념이해형 개념이해형 개념이해형
2	감정탐색 (감정코칭 모델 1단계)	1회차 : 감정코칭모델 소개 2회차 : 이슈 탐색과 감정 발견하기 3회차 : 감정분류하기	개념이해형 관련사례형 관련사례형	9	감정코칭 대화모델 실습	1회차 : 이슈의 감정 탐색 2회차 : 이슈의 액션플랜 3회차 : 슈퍼비전	개념이해형 개념이해형 개념이해형
3	심층감정탐색 (감정코칭 모델 2단계)	1회차 : 감정체계와 감정조절방법 2회차 : 주요 감정 3회차 : 감정의 욕구 탐색	개념이해형 직접교수형 직접교수형	10	감정코칭 대화법	1회차 : 코칭 핵심역량 2회차 : 질문 대화법 3회차 : 경청 & 반영 대화법	개념이해형 개념이해형 개념이해형
4	감정목표 (감정코칭 모델 3단계)	1회차 : 원하는 모습의 초점화 2회차 : 코칭 목표 합의 3회차 : 코칭 마인드셋	관련사례형 관련사례형 관련사례형	11	분노 감정 코칭	1회차 : 분노 감정 이해 2회차 : 분노 감정 탐색 3회차 : 분노 기술	개념이해형 개념이해형 개념이해형
5	감정공감 (감정코칭 모델 4단계)	1회차 : 자기 인식 2회차 : 관계 인식 3회차 : 관계에서의 공감	개념이해형 개념이해형 관련사례형	12	불안감정 코칭	1회차 : 불안 감정 이해 2회차 : 불안 감정 탐색 3회차 : 불안 다루기	플립러닝형 플립러닝형 플립러닝형
6	자존감 회복 (감정코칭 모델 5단계)	1회차 : 자존감 이해 2회차 : 자존감 요인 3회차 : 자존감 훈련	직접교수형 직접교수형 직접교수형	13	감정코칭 적용 Q&A	1회차 : 감정코칭의 유의점 2회차 : 공감 적용시 유의점 3회차 : 질문 적용시 유의점	마이크로러닝형 마이크로러닝형 마이크로러닝형
7	인지전환 (감정코칭 모델 6단계)	1회차 : 비합리적 신념 2회차 : 인지 오류 3회차 : 뇌의 감정습관	개념이해형 개념이해형 관련사례형				