

자 기 관 리 와 비 전 설 정 강의 계획서

1. 강의 목표 및 개요

<p>강의 목표</p>	<p>21세기 지식기반 정보화 사회에서는 사람과 그가 지닌 지식이 부가가치를 창출하고 국가의 경쟁력을 결정하므로 개인 자신의 역량과 가치가 매우 중요한 시기라고 할 수 있다. 물론 지식정보화 사회에서는 기존의 산업사회에 비해서 고도의 전문성과 함께 사회가 요구하는 인재상이 점차 달라지고 있기 때문에 사회로 진출하기 위한 자격을 갖추고 또한 사회인으로서 원하는 직업을 지속적으로 유지하기에는 상당히 많은 시간과 노력이 필요하다고 할 수 있다. 따라서 본 강좌에서는 현대사회에서 중요한 자질로 부각되고 있는 비전과 자기관리에 대하여 학습하고 이에 대해 실천 할 수 있도록 조력 하고자 하며 이를 위한 구체적인 목표는 다음과 같다.</p> <p>첫째, 자신에 대한 탐색을 통해 자신의 비전을 설정 할 수 있다.</p> <p>둘째, 설정한 비전을 위해 자기관리를 다양한 방법들을 익힐 수 있다.</p> <p>셋째, 바람직한 사회인으로서의 자질과 역량을 갖추 수 있다.</p>
<p>강의 개요</p>	<p>사이버 강의로 진행되며 비전을 설정하고 이를 위해 자기관리가 필요함을 인식과 실천의 중요성을 강조하는 것을 목적으로 한다. 이를 위해 대학생활에 대한 이해, 자기에 대한 이해, 적성과 직업에 대한 이해, 비전설정과 전략, 시간관리, 학습동기와 전략, 비전과 행동, 의사소통능력, 프레젠테이션, 인간관계, 리더십 등에 대한 내용을 이해하며 실천하도록 한다.</p>
<p>강의 키워드</p>	<p>비전, 자기관리, 리더십, 인재상, 사회인</p>

2. 강의 주제 및 내용

주차	차시	주제	내용
1	1	현대사회와 자기관리 및 비전	<ol style="list-style-type: none"> 1. 현대사회에 대해 설명할 수 있다. 2. 자기관리와 비전설정의 중요성에 대해 설명할 수 있다.
	2	'자아개념'과 비전설정 이해	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자아개념에 대해 이해하고 자신의 생각과 신념에 대하여 설명할 수 있다. 2. 비전에 대해 이해하고 자신에게 맞는 합리적 비전설정에 대해 설명할 수 있다.
2	1	자기이해와 갈등관리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 갈등에 대한 정의와 특징 등을 통해 갈등에 대해 설명할 수 있다. 2. 갈등관리의 필요성에 대해 설명할 수 있다.
	2	인간욕구와 갈등관리 전략	<ol style="list-style-type: none"> 1. 갈등현상에 대해 설명할 수 있다. 2. 갈등과 욕구의 관계 및 관리에 대해 설명할 수 있다. 3. 프로이트의 심리성적 이론을 통해 심리적 문제발생과정에 대해 설명할 수 있다. 4. 갈등관리 방법에 대해 설명할 수 있다.
3	1	자기이해와 긍정적 사고	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beck의 인지에 대한 이해를 통해 정서와 행동의 변화에 대해 설명할 수 있다. 2. Beck의 역기능적 인지도식을 통해 인지적 오류에 대해 설명할 수 있다.
	2	자기관리와 스트레스 전략	<ol style="list-style-type: none"> 1. 스트레스에 대해 설명할 수 있다. 2. 스트레스가 미치는 영향의 원인에 대해 설명할 수 있다. 3. 스트레스에 대처방안과 전략을 적용해볼 수 있다.

주차	차시	주제	내용
4	1	감정이해와 행복한 삶	1. 감정에 대한 정의를 통해 우리에게 미치는 영향을 설명할 수 있다. 2. 감정과 인간의 관계를 통해 감정의 유발현상을 설명할 수 있다. 3. 긍정적 감정과 행복한 삶에 대해서 설명할 수 있다.
	2	뇌의 이해와 감정조절	1. 뇌의 구조에 대해 설명할 수 있다. 2. 뇌의 감정조절 과정에 설명할 수 있다. 3. 변연계와 대뇌피질의 이해를 통해 감정조절을 실천할 수 있다.
5	1	학습동기와 학습전략	1. 학습동기에 대해 설명할 수 있다. 2. 집중력과 몰입에 대해 설명할 수 있다. 3. 시험전략을 적용할 수 있다.
	2	시간관리와 학습전략	1. 최적의 학습환경에 대해 설명할 수 있다. 2. 목표설정 및 계획 수립에 적용해볼 수 있다. 3. 시간관리 전략을 적용해볼 수 있다.
6	1	비전전략과 행동주의	1. 비전전략을 위한 행동주의 개념과 발전과정에 대하여 설명할 수 있다. 2. 파블로프의 고전적 조건형성에 대하여 설명할 수 있다. 3. 스키너의 조작적 조건형성에 대하여 설명할 수 있다.
	2	비전전략과 행동수정	1. 강화와 벌의 종류와 효과에 대해 설명할 수 있다. 2. 행동주의 이론 및 적용에 대해 설명할 수 있다. 3. 사회인지학습이론과 행동수정에 대해 설명할 수 있다.
7	1	자기관리와 의사소통	1. 의사소통 과정과 모델에 대해 설명할 수 있다. 2. 효율적인 의사소통을 위한 방법에 대해 설명할 수 있다.
	2	자기관리와 리더의 스피치	1. 의사소통 과정과 모델에 대해 설명할 수 있다. 2. 효율적인 의사소통을 위한 방법에 대해 설명할 수 있다.
8	1	자기탐색과 프레젠테이션에 대한 이해	1. 프레젠테이션의 개념에 대해 설명할 수 있다. 2. DISC 검사에 대해 설명할 수 있다. 3. SWOT 분석에 대해 설명할 수 있다.
	2	자기관리와 효과적인 프레젠테이션 방법	1. 프레젠테이션의 구성과 중요성에 대해 설명할 수 있다. 2. 프레젠테이션의 효과적인 방법에 대해 설명할 수 있다. 3. 프레젠테이션의 3원칙에 대해 설명할 수 있다.
9	1	자기관리와 리더십에 대한 이해	1. 리더십의 개념과 의미에 대해 설명할 수 있다. 2. 리더십의 내용에 대해 설명할 수 있다.
	2	비전과 다양한 리더십의 이해	1. Self 리더십에 대해 설명할 수 있다. 2. 슈퍼 리더십과 성공하는 사람들의 7가지 습관에 대해 설명할 수 있다. 3. 섬김의 리더의 개념과 특징에 대해 설명할 수 있다.
10	1	인간관계 이해와 자기개발	1. 인간관계의 개념과 의미에 대해 설명할 수 있다. 2. 인간관계의 중요성과 유형에 대해 설명할 수 있다. 3. 인간관계와 훈련에 대해 설명할 수 있다.
	2	인간관계와 소통전략	1. 인간관계의 문제에 대해 설명할 수 있다. 2. 인간관계를 위한 대화법에 대해 설명할 수 있다. 3. 인간관계를 위한 기본법칙과 비전에 대해 설명할 수 있다.
11	1	비전과 일상전략	1. 비전 보드 전략에 대해 설명할 수 있다. 2. 비전과 긍정의 힘 전략에 대해 설명할 수 있다. 3. 비전을 이룬 사람들에 대해 설명할 수 있다.
	2	비전화 자기관리 전략	1. 비전과 앵커링에 대해 설명할 수 있다. 2. 비전과 멘토에 대해 설명할 수 있다. 3. 비전 활동 및 개발에 대해 설명할 수 있다.