

## 수업계획서

과목명	시니어감정코칭				
개발대학명	국제사이버대학교				
담당교수자	이주연, 이영주				
작성자	이주연	연락처		이메일	

과목개요	시니어에게 자기감정의 표현과 그에 관한 관리의 중요성을 인식시키고, 의사소통에서 감정의 중요성을 강조하고 업무 실제에서 직접 그 감정을 활용할 수 있도록 한다. 수치심, 분노, 화, 후회 등 부정적 감정을 안전하게 다루는 코칭을 통해 정서적 안전을 이룰 수 있도록 돕는다.							
수업목표	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 시니어에게 자기감정의 표현과 그에 관한 관리의 중요성을 인식할 수 있다.</li> <li>2. 의사소통에서 감정의 중요성을 인식하고 업무 실제에서 활용할 수 있다.</li> <li>3. 수치심, 분노, 화, 후회 등 부정적 감정을 안전하게 다루는 코칭을 통해 정서적 안전을 이룰 수 있다.</li> </ol>							
수업 교재	『나이공부』, 토마스 무어지움, 노상미 옮김, 소소의 책, 2019. 『나이들을 배우다』, 마거릿 크룩생크 지음, 이경미 옮김, 동녘, 2016. 『노년의 역사』, 팻 태인 엮음, 안병직 옮김, 글항아리, 2012. 『노년에 관한 인문학적 성찰』, 고봉만 외, 충북대학교 출판부, 2016.							
수업운영전략	학생들 질문에 친절하게 답을 하며 조언을 한다. 게시판의 댓글로 내포를 형성한다. 형성된 내포를 통해 나이들에 대한 진지한 토의를 할 수 있다.							
평가방법		출석	퀴즈	토론	과제	중간시험	기말시험	합계
	비율	20%	20%	10%	20%	0%	30%	100%
	비고							
기대효과	우리시대의 시니어들은 나이 들도록 자신의 감정을 잘 이해하고 표현하는 방법을 몰라서 감정을 억압하고 심지어는 감정을 잃어버리는 현상이 일어난다. 감정의 과부족은 우울감은 물론 화, 분노, 수치심, 후회 등의 부정적인 감정으로 발현되기도 하는 바, 시니어들의 안전은 자기감정을 수용하고 잘 이해함으로써 얻게 되는 정서적							

		안전이 기본이라 할 수 있다. 이와 더불어 사회에서도 시니어는 사회적 소통의 부재 및 공간과 기회의 부족으로 인해 의사소통에 어려움을 호소하는바 자기감정 관리의 중요성을 인식하고 특히 의사소통에서 감정의 중요성을 깨달아 안전실무에서 더욱 소통능력을 발휘하게 하고자 한다.		
차시명		수업내용	학습활동	콘텐츠 유형
1	감정의 재발견	좋은 삶을 위한 정서적 안전	강의식 교육자료	동영상 PDF
		감정의 재발견	대담식 교육자료	동영상 PDF
		좋은 삶을 위한 감정의 역할	강의식 교육자료	동영상 PDF
2	사랑	영화로 만난 ‘사랑’	강의식 교육자료	동영상 PDF
		문학에서 본 노년의 사랑	강의식 교육자료	동영상 PDF
		사랑에 관한 감정 코칭(문학 토론)	토론식	동영상
3	이별	이별의 감정	강의식 교육자료	동영상 PDF
		이별과 애도	대담식 교육자료	동영상 PDF
		이별을 에너지로 바꾸는 감정 코칭	강의식 교육자료	동영상 PDF
4	욕망	노년의 욕망	강의식 교육자료	동영상 PDF
		욕망의 힘, 욕망의 독	강의식 교육자료	동영상 PDF
		욕망 다스리기 코칭	강의식 교육자료	동영상 PDF
5	후회	우리가 후회한다는 것은...	강의식	동영상
		노년기의 후회	대담식	동영상
		후회 감정에 잘 대처하는 코칭	강의식 교육자료	동영상 PDF
6	미움	‘미움’ 이 오는 통로	강의식 교육자료	동영상 PDF
		영화에서 만나는 미움	강의식 교육자료	동영상 PDF
		미움 다스리기(코칭)	강의식 교육자료	동영상 PDF
7	슬픔	슬픔은 어디로부터 오는가?	강의식	동영상
		슬픔을 지고 가는 자	강의식	동영상

			교육자료	PDF
		문학에 나타난 슬픔 다스리기 (문학토론)	토론식	동영상
8	우울	우울감	강의식 교육자료	동영상 PDF
		우울과 조울 그리고 노인성 우울	강의식 교육자료	동영상 PDF
		우울을 다스리는 감정 코칭	대담식	동영상
			교육자료	PDF
9	수치심	수치심(이해)	강의식	동영상
			교육자료	PDF
		수치심과 혐오	강의식	동영상
			교육자료	PDF
건강한 수치심 형성 코칭	강의식	동영상		
	교육자료	PDF		
10	분노와 화	분노(이해)	강의식	동영상
			교육자료	PDF
		분노와 화(이해및 구분)	강의식	동영상
			교육자료	PDF
화와 복수심 해소를 위한 감 정 코칭	강의식	동영상		
	교육자료	PDF		
11	절망과 희망	그림책으로 읽는 절망(실망)	강의식	동영상
			교육자료	PDF
		병과 절망	강의식	동영상
			교육자료	PDF
절망에서 벗어나는 감정 코칭	강의식	동영상		
	교육자료	PDF		
12	죽음에 관한 감정	두려움과 불안	강의식	동영상
			교육자료	PDF
		죽음 죽음의 두려움에 대한 감정코 칭	강의식 대담식	동영상 동영상
13	행복	기쁨과 즐거움	강의식	동영상
			교육자료	PDF
		무엇이 우리를 행복하게 하 나?	강의식	동영상
			교육자료	PDF
행복한 삶을 위하여	강의식	동영상		
	교육자료	PDF		
14	의사소통	사회적 관계를 잘 맺고 풀기	강의식	동영상
		노년기의 의사소통	강의식	동영상
			교육자료	PDF
의사소통을 잘 하기 위한 코 칭	대담식	동영상		
15	노년의 품격	노년의 삶을 걷다	강의식	동영상

		교육자료	PDF
	품격있는 노년의 삶	강의식	동영상
		교육자료	PDF
	행복하고 안전한 노년을 위한 감정 코칭	대담식	동영상
		교육자료	PDF