

교육콘텐츠 (교과명)		뇌기반 감정코칭: 마인드 트레이닝		교수명	하나현 교수
과목특성		교과영역	■인문 ■사회 □교육 □공학 □자연 □문화예술		
		지식영역	□개념/원리 ■기능/절차 □인지 □태도 □언어 □운동		
		교과수준	□개론 ■심화 ■응용 □기타		
강의개요		감정코칭 실천편으로 자신의 감정을 잘 다스리는 셀프힐링을 바탕으로, 감정코칭능력 향상을 위한 실제적인 역량을 배양한다.			
학습목표		감정이 우리 뇌에서는 어떠한 매커니즘으로 발현되는 현상인지 뇌과학의 입장에서 설명할 수 있다. 각 유형별 상황에서의 뇌기반 감정코칭을 실천할 수 있다.			
주차	차시 구성	학습주제/내용			
1주	뇌기반 감정코칭에 들어가기				
	1차시	뇌기반 감정코칭 정의하기			
	2차시	뇌기반 감정코칭 정의하기			
	3차시	코지와 변화			
2주	뇌와 감정코칭				
	1차시	뇌속 풍경			
	2차시	코칭의 5가지 기초적 기술들			
	3차시	뇌기반 감정코칭 기술들			
3주	뇌기반 감정코칭 1단계: 감정 감각 깨우기				
	1차시	초기의 작업			
	2차시	자신에게 집중하기			
	3차시	감정에 이름 붙이기			
4주	뇌기반 감정코칭 2단계 : 감정 유연화하기				
	1차시	감정 유연화하기가 필요한 이유			
	2차시	주의분산적 방법			
	3차시	이완하기, 패턴 벗어나기			
5주	뇌기반 감정코칭 3단계 : 감정 정화하기				
	1차시	감정 정화 준비하기			
	2차시	체험적 방법으로 정화하기			
	3차시	그 외 방법들			
6주	뇌기반 감정코칭 4단계 : 감정 통합하기				
	1차시	감정이 통합되지 않으면?			
	2차시	이성과 감정의 통합			
	3차시	의식과 무의식의 통합			
7주	뇌기반 감정코칭 5단계 : 감정 주인되기				

- 1 -

	1차시	감정의 주인은 누구?
	2차시	감정 주인되기
	3차시	뇌기반 감정코칭 시 고려사항
9주	뇌기반 감정코칭 연령별 이해 I	
	1차시	성장시기에 따른 감정코칭 (1)
	2차시	감정을 다루는 4가지 부모유형
	3차시	아이의 감정코칭 5단계
10주	뇌기반 감정코칭 연령별 이해 II	
	1차시	성장시기에 따른 감정코칭 (2)
	2차시	성장시기에 따른 감정코칭 (3)
	3차시	청소년 감정코칭 5단계
11주	자존감과 뇌기반 감정코칭	
	1차시	자존감이란?
	2차시	감정과 자존감
	3차시	자존감을 높이는 실천 5가지
12주	대인관계와 감정코칭 I	
	1차시	우리의 인간관계
	2차시	인간관계의 유형
	3차시	행복한 관계를 위한 5가지 능력
13주	대인관계와 감정코칭 II	
	1차시	'나'와의 관계
	2차시	'너'와의 관계
	3차시	'우리'속의 나
14주	'뇌기반 감정코칭: 마인드 트레이닝' 최종정리	
	1차시	정리하기 (1)
	2차시	정리하기 (2)
	3차시	정리하기 (3)

- 2 -