

강 의 계 획 서

강 좌 명	말하지 않아도 느껴요 감정코칭법	강사명	이영미
강의기간	2023. 10. 5. ~ 10. 26.	강의시간	매주 목요일 19:00~21:00
강의대상 및 인원	초등생 자녀를 둔 학부모 20명	대면 / 비대면	대면
강의목표 및 기대효과	1. 부모 자신과 자녀의 감정을 알고 건강한 가족관계를 만든다. 2. 서로의 감정을 이해함으로써 갈등을 해결한다.		
강의소개 및 주요내용	부모의 감정을 정화하고 자녀의 감정을 이해하는 과정으로 개인별 코칭 내용이 포함되어 있습니다.		
준비물, 재료비	노트, 필기구		
차시	강의 주제	강의내용	준비물
1	감정의 이해	감정을 이해하고 관리하기	노트, 필기구
2	감정탐색과 정화	감정에 이름 붙이기, 감정 정화	색연필, 워크북
3	자녀의 감정코칭	성장 시기별 감정코칭과 5단계 감정코칭법	노트, 필기구
4	부모의 감정코칭	감정을 다루는 4가지 부모 유형 부모의 자존감 높이기	노트, 필기구