

강의계획서

강의과목 : 성격심리학(힐링 상담 여행)

강의목표 : 현재 불안을 50% 이하로 낮추고 표현력 향상하기

강의방법 : 강의, 토론, 발표(내용, 재미, 실용)

강의교재 : 주교재 : 엄마 아빠 불안 수업(박종팔 외, 북랩)

부교재 : 화병을 다스려야 100세가 보인다(박종팔, 북랩)

과제물 : 강의 느낌, 배운 점, 실천방법(1.5 페이지 이상 14주차 제출)

주차	강의계획 내용
1주	멋지게 자기 소개하기. 강의계획서 설명하기. 엄마 아빠 불안 수업하기
2주	자신에게 해답 찾기. 오류의 말 분석하기. 나만의 매력 찾기
3주	왜 불안하지 알아보기. 엄마 왜 화내는지 알아보기
4주	엄마는 왜 자문하는지 알아보기. 아빠는 왜 폭력 하는지 알아보기
5주	어느 때 끈대 인지 알아보기. 끈대세대 와 MZ세대 갈등원인 알아보기
6주	왜 정체성이 중요한지 알아보기. 정체성 혼란의 역사 알아보기
7주	집단압력이 왜 혼란인지 알아보기. 왜 열등콤플렉스가 보상인지 알아보기
8주	며느리와 사위에 대해 알아보기. 왜 공감해야 하는지 알아보기
9주	왜 경청을 해야 하는지 알아보기. 비합리적인 행동에 대해 알아보기
10주	기질분석 해보기. 기질과 동형분석 해보기. 우울질과 잔소리 원인 알아보기
11주	MBTI 성격분석하기. 나와 너 성격갈등 알아보기. 어느 때 이혼 알아보기
12주	무의식 분석해보기. 어느 때 방어기재와 질병이 생기는지 알아보기
13주	내 성격 종합분석 해보기. 상처가 많은 완벽주의 알아보기
14주	상담이 필요한 사람들 알아보기. 성격의사소통 유형 알아보기
15주	객관화 감정인지 알아보기. 경계선 지키는지 돌아보기. 노년 한 풀기
16주	직장 갑질 이렇게 대응하기. 분노할 때 왜 왜 왜 왜 왜 다섯 번 생각하기