

인간관계와 의사소통 강의 계획서

주차	학습 목표 및 주요내용(주제)		학습활동
1	주 제 : 인간관계의 본질 학습목표 : 인간관계의 기본 개념을 이해한다.		
	회차	회차명	
	1	인간관계의 개념	
	2	인간관계의 위기	
	3	성숙한 인간관계	
2	주 제 : 인간관계의 과정 학습목표 : 올바른 인간관계의 과정을 이해한다.		
	회차	회차명	
	1	인간관계의 시작	
	2	친밀한 인간관계의 과정	
	3	인간관계의 평가	
3	주 제 : 의사소통과 인간관계 학습목표 : 인간관계를 위한 의사소통을 이해한다.		
	회차	회차명	
	1	의사소통의 개념	
	2	의사소통에 영향을 미치는 요인	
	3	의사소통의 유형	
4	주 제 : 인간관계의 문제 학습목표 : 인간관계의 과정에서 생기는 문제점을 이해한다.		
	회차	회차명	
	1	문제의 정의와 인간관계	
	2	의사소통과 자아개념	
	3	의사소통의 문제	
5	주 제 : 인간관계의 개선 학습목표 : 인간관계를 위한 의사소통 방법을 이해 한다.		
	회차	회차명	
	1	의사소통에서 정서적인 문제 해결하기	
	2	자아 존중감 회복하기	
	3	효과적인 의사소통 방법	

6	주 제 : 인간관계와 정신건강 학습목표 : 인간관계가 정신건강에 미치는 영향을 이해한다.	
	회차	회차명
	1	정신건강이란
	2	인간관계가 정신건강에 미치는 영향
	3	적응과 성장을 통한 정신건강
7	주 제 : 인간관계와 스트레스 학습목표 : 인간관계로 인해 생기는 스트레스에 대해 이해한다.	
	회차	회차명
	1	스트레스의 개념과 정의
	2	인간관계 스트레스
3	바람직한 적응	
8	주 제 : 다양한 인간관계 학습목표 : 다양한 인간관계들을 이해한다.	
	회차	회차명
	1	친구 간의 인간관계
	2	이성간의 인간관계
3	부모-자녀간의 인간관계	
9	주 제 : 대인관계 기반 다지기 학습목표 : 대인관계의 기반을 다지는 방법을 이해한다.	
	회차	회차명
	1	첫 번째 단계: 나를 알기
	2	두 번째 단계: 나와 상대방 알기
3	세 번째 단계: 서로 소통하기	
10	주 제 : 공감과 소통 학습목표 : 공감과 소통을 통해서 자신을 이해할 수 있다.	
	회차	회차명
	1	공감과 소통이란 무엇인가
	2	공감을 위한 자기 이해
3	다양한 시각과 확장된 사고	

11	주 제 : 자기 훈련 프로그램 학습목표 : 자기 훈련 프로그램을 통해서 인간관계를 개선할 수 있다.	
	회차	회차명
	1	프로그램의 목적
	2	프로그램의 운영 및 지침
	3	프로그램의 구성 및 실제
12	주 제 : 자기실현 학습목표 : 자기실현과 인생설계를 할 수 있다.	
	회차	회차명
	1	자기실현의 의미
	2	자기실현과 인간성장
	3	자기실현과 인생설계
13	주 제 : 소셜 네트워크 인간관계 학습목표 : 소셜 네트워크를 통한 인간관계를 이해한다.	
	회차	회차명
	1	소셜미디어에 대한 이해
	2	소셜 네트워크 서비스에 대한 이해와 활용
	3	소셜미디어의 사회관계 변화와 전망