

자기분석과 커뮤니케이션 스킬을 통한 갈등관리 능력 향상

강사 : 최정한 (한울심리상담센터 원장)

□ 기대효과

- 선천적으로 갖고 태어난 성격유형을 이해할 수 있다.
- 살아가면서 패턴화 되고 고착된 자신의 의사소통 방식을 분석할 수 있다.
- 서로 '다름'에서 오는 갈등의 원인을 파악하여 소통의 질을 높일 수 있다.
- 대상과의 관계에서 이루어지는 갈등의 유형 패턴별 해결능력을 기를 수 있다.
- 커뮤니케이션 스킬을 이해하고 갈등관리 능력을 향상시킬 수 있다.
- 자신의 핵심감정을 이해하고 부정정서를 해소할 수 있다.
- 좀 더 바람직한 미래 설계로서의 목적을 세울 수 있다.

□ 선택 1) 갈등해결을 위한 개인 심리분석 (소규모 인원)

인원	심리검사를 직접 실시함으로 자신을 좀 더 세분화하여 분석할 수 있으며 자신의 과거 트라우마 극복 등의 긍정자원을 찾아볼 수 있다.																																					
활용	PPT / 동영상 / 검사지	검사	지오피아 검사 (성격유형/ 의사소통/ 핵심감정)																																			
단계	활동 내용		자료 및 유의점																																			
(60분)	자기이해와 심리검사 (갈등이해)	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램의 이해와 기대 생각 나누기 갈등의 원인과 갈등구조의 이해 타고난 성격구조의 이해 심리검사(검사시간 : 20분정도 소요)  <p>문항응답지/투사검사지</p>  <p>질문지 (대여함)</p>	<p>강의PPT 동영상</p> <p>-심리검사지 1인 5,000원</p> <p>-색연필(인원수)</p>																																			
(100분)	타고난 유형과 변화된 유형의 이해 (갈등관리)	<ul style="list-style-type: none"> 자신의 타고난 기질의 이해 자신이 주로 사용하는 방어기제 분석 갈등이 생기는 원인 - 의사소통 오류 이해와 분석 <p>GPA 도형심리검사 분석결과</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>이름</th> <th>나이</th> <th>성별</th> <th>연락처</th> <th colspan="3">검사원서</th> </tr> <tr> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th>직업</th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>유형</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Type 1</td> <td>52</td> <td>37</td> <td>47</td> <td>42</td> <td>47</td> <td>42</td> </tr> <tr> <td>Type 2</td> <td>37</td> <td>47</td> <td>38</td> <td>32</td> <td>40</td> <td>47</td> </tr> </tbody> </table> 	이름	나이	성별	연락처	검사원서							직업			유형							Type 1	52	37	47	42	47	42	Type 2	37	47	38	32	40	47	<p>강의PPT</p> <p>심리분석지</p>
이름	나이	성별	연락처	검사원서																																		
				직업																																		
유형																																						
Type 1	52	37	47	42	47	42																																
Type 2	37	47	38	32	40	47																																
(20분)	핵심감정의 이해 (갈등예방)	<ul style="list-style-type: none"> 자신의 고유하게 갖고 타고난 핵심정서의 이해 미래설계를 위한 목적과 목표 	강의PPT																																			

□ 선택 2) 갈등해결을 위한 성격유형분석과 커뮤니케이션 (인원 제한 없음)

특징	좀 더 개괄적으로 자신을 분석하고 갈등을 관리할 수 있는 능력을 기를 수 있으며, 자신의 감정과 욕구 분석을 통해 갈등상황을 해결해 나갈 수 있다.																					
활용	PPT / 동영상 / 검사지	검사	개인욕구검사																			
단계	활동 내용		자료 및 유의점																			
(60분)	갈등이해	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램의 이해와 기대 생각 나누기 갈등의 원인과 갈등구조의 이해 타고난 성격구조의 이해 성격이 형성되는 뇌의 구조 가면 속의 가려진 자신의 모습 '다름'의 이해 	강의PPT 동영상																			
(100분)	갈등관리	<ul style="list-style-type: none"> 갈등이 생기는 원인 - 의사소통 오류 이해 무의식 속에 숨겨진 방어기제 감정으로 표현하는 욕구 욕구를 통해 알아보는 갈등관리의 비법 	강의PPT 개인 욕구검사																			
	의사소통과 감정	<table border="1"> <thead> <tr> <th>욕구</th> <th colspan="2">나는 어떤 욕구가 가장 높을까?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>안전</td> <td>0</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>즐거움, 쾌락</td> <td>0</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>자유</td> <td>0</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>힘, 성취</td> <td>0</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>사랑과 소속감</td> <td>0</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>생존</td> <td>0</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>		욕구	나는 어떤 욕구가 가장 높을까?		안전	0	100	즐거움, 쾌락	0	100	자유	0	100	힘, 성취	0	100	사랑과 소속감	0	100	생존
욕구	나는 어떤 욕구가 가장 높을까?																					
안전	0	100																				
즐거움, 쾌락	0	100																				
자유	0	100																				
힘, 성취	0	100																				
사랑과 소속감	0	100																				
생존	0	100																				
(20분)	갈등예방	<ul style="list-style-type: none"> 커뮤니케이션 스킬을 통한 갈등 예방과 해결 커뮤니케이션의 핵심 미래설계를 위한 목적과 목표 	강의PPT																			