

강 의 계 획 서

교과목명	셀프감정관리	이수구분	교양	담당교수	오귀민
		학 점	2	시수(이론/실습)	2(2/0)

학습목표	우리의 감정은 상상 그 이상으로 엄청난 힘을 가진다. 나의 감정을 제대로 느끼고 소중히 여기는 노력으로 감정을 관리하고 나를 통제하여 원활한 인간관계를 맺고 사회 구성원으로서 친밀감 및 만족감을 형성한다.
------	--

과목개요	상황을 이해하고 태도를 결정하는 감정관리를 통해 인간관계 및 조직생활이 원활해지도록 한다.	
강의방법	팀즈 온라인 강의 , PPT 사용	
강의자료	교재	감정관리도 실력입니다. 저자 함규정 (청림출판)
	부교재	
	참고 교재	
평가방법	중간고사 서술형 40%, 기말고사 구두발표 40%, 출결 및 수업참여도 20%	

주차별 학습내용			
일차	강의주제	주별 강의내용	수업매체
1	감정관리의 개념 이해하기	강의내용: 나를 들여다 보기	팀즈화상 강의, PPT
		지식: 감정관리 개념의 이해	
		기술: 자아성찰 및 거울효과 살펴보기	
		태도: 긍정적인 감정과 부정적인 감정을 수용하는 태도	
2	감정 진단하기	강의내용: 나의 감정을 진단한다.	팀즈화상 강의, PPT
		지식: 감정진단의 개념 및 적용	
		기술: 여러 가지 상황에 따른 감정 진단	
		태도: 나의 감정을 헤아리는 태도	
3	감정 다루기	강의내용: 나의 감정을 관리하는 법을 안다.	팀즈화상 강의, PPT
		지식: 화, 불안, 낮은 자존감, 집착, 두려움의 감정 알기	
		기술: 사람을 얻기위한 자기감정관리 기술	
		태도: 나의 감정을 관리하는 태도	
4	감정관리를 통한 인생 바로보기	강의내용: 나의 감정을 제대로 다루고 행복감을 느낀다.	팀즈화상 강의, PPT
		지식: 감정을 주고받는 인간의 언어	
		기술: 적절한 상황에서 나의 감정을 알리는 언어 선택	
		태도: 나의 감정을 제대로 파악하고 인생을 바로보는 태도	
5	강의주제 핵심정리 및 요약	강의내용: 감정관리를 통해 의사표현 및 인간관계를 재조명해본다.	팀즈화상 강의, PPT
		지식: 감정관리, 감정진단, 감정다루기, 인생을 바로보기	
		기술: 감정관리를 통한 사회구성원으로서의 바람직한 모습	
		태도: 상황을 이해하고 태도를 결정하는 모습	

평 가 계 획 서

교과목명	셀프감정관리	담당교수	오귀민
평가목표	<ul style="list-style-type: none"> • 상황을 이해하고 태도를 결정하는 감정관리를 통해 인간관계 및 조직생활이 원활해지도록 한다. 		

평가개요	구 분	배점	평가 개요
	진단평가	-	• 수업내용의 사전지식을 스스로 평가한다.
	출석평가	20%	• 매주 수업의 출결을 확인한다.
	중간고사	40%	• 1차 직무능력 평가(서술형)
	기말고사	40%	• 2차 직무능력 평가(구두발표)
	사후평가	-	사후 수업내용의 이해도를 스스로 평가한다.

평가항목	평가내용 및 방법
진단평가 및 사후평가	<ul style="list-style-type: none"> • 평가내용 : 나의 감정관리 방법을 알고 인간관계 및 커뮤니케이션에 적용 • 평가시기 : 1주차, 5주차 • 진단문항 : 네이버폼으로 5문항 객관식 체크 (우수/보통/미흡) • 평가방법 : 자가진단 체크리스트 • 평가결과 활용계획 : 평가결과에 따라 교수학습계획을 수정 · 보완한다.
출석평가	<ul style="list-style-type: none"> • 대학의 출석관련 규정 및 지침에 따름
중간고사	<ul style="list-style-type: none"> • 평가내용 : 나를 들여다보는 자아성찰의 방법 • 평가시기 : 2주차 • 평가방법 : 서술형 시험
기말고사	<ul style="list-style-type: none"> • 평가내용 : 감정을 다루는 방법 및 인생관 확인 • 평가시기 : 4주차 • 평가방법 : 구두평가