강의계획서

프로그램명	인생 2막 내 마음 돌보기(진로를 위한 심리회복 지원)		
프로그램소개	경기도 노인종합상담센터와 함께 하는 집단 상담		
교육목표	과거 경험 돌아보고 제2의 인생 설계 및 새로운 출발		
교육시간	10:00~12:00	**교육일시**	2025. 6.13~7.04. 6.13, 6.20, 6.27, 7.04(4주간)
정 원	8명	**교재비**	무료

교 육 내 용

구분	주 제	세부내용
1회기	삶의 중간점검 - 나는 누구인가	- 나에서 출발하는 중 장년기 삶의 이해 - 나의 생애곡선 그리기. 내 삶에서 뿌듯했던 순간 TOP5 - 나의 생애진로설계 구상하기(해방시점 및 은퇴시점 정하기)
2회기	나는 어떤 일을 잘하는 사람인가?	- 생애진로설계도의 흥미 영역 채우기 - 나의 이전 직업, 직무 경험을 토대로 나의 아이템 리스트 만들기 - 생애진로설계도의 강점(역량) 영역 채우기
3회기	나의 긍정 자본은 어느 정도 가지고 있는 사람인가?	- 나의 경력 자산 정리하기 - 커리어 옵션별 현실성 점검하기 - 경력 등고선 그리기 - 자신이 속해 있는 커뮤니티 소개하기 - 긍정 심리 자본 늘리기(자기 효능감과 희망)
4회기	나는 어떨 때 행복한 사람인가?	- 내 관계망, 의사소통 스타일 점검하기 - 긍정 심리 자본 늘리기(회복탄력성과 낙관성) - 개인별 목표와 지향에 맞는 생애진로설계도 완성하기 - 생애진로설계 실천계획 나누기와 독려하기
비고		