

[멘토링 집단상담 프로그램: 감성 돌봄 멘토링]

1. 프로그램 목표

- 가. 자신의 감정을 알아차리고 적응적으로 표현하는 방법을 익힌다.
- 나. 타인 인식 및 공감의 중요성을 이해하고 공감적 태도를 학습한다.
- 다. 학내 구성원과의 유대증진 및 학업 적응을 촉진한다.

2. 프로그램 구성

- 가. 참여 대상: 멘토(고학년)/ 멘티(신입생, 편입생 등)
- 나. 프로그램 기간: 4/25(목)~ 5/23(목), 수료식 5/30(목)
- 다. 회기 및 운영 기간
 - 1) 멘토교육: 4/25 ~ 5/30, 매주 목요일 4pm~7pm / 총 5회기
 - 2) 멘티교육: 5/1, 5/8, 매주 수요일 4pm~7pm, 총 2회기
 - 3) 멘토 활동기간: 5월 2일부터 5/24일(금) 약 한 달간

3. 프로그램 활동내용

가. 멘토 프로그램

- 1주차(4/25): 프로그램 목적 이해 및 라포형성 / 자기 초점화 (정서, 상황 모니터링)
- 2주차(5/2): 자기돌봄 방법 학습 / 타인의 비언어적 단서 알아차림(경청 기술) 학습
- 3주차(5/9): 타인 인식과 공감의 중요성 인식-공감적 태도 학습/ 주중 멘토 활동 시작 (1주차)
- 4주차(5/16): 대인관계 상황에서 자신과 타인의 감정 인식 및 전달 학습/ 주간 활동 후 피드백 나눔 / 주중 멘토 활동 (2주차)
- 5주차(5/23): 효율적인 대인관계 기술 학습/ 주간 활동 후 피드백 나눔/ 주중 멘토 활동 (3주차)
- 6주차(5/30): 수료식

나. 멘티 프로그램

- 1주차(5/1): 프로그램 목적에 따른 멘티 역할 안내 + 라포형성 / 자기 초점화 (정서, 상황 모니터링)
- 2주차(5/8): 프로그램을 통해 얻고자 하는 목표 설정 및 현재 자신의 상태 알아차림과 자기 돌봄 방법 학습

4. 측정도구

- 가. 정서지능척도정서지능 척도(Wong and Law Emotional Intelligence Scale, WLEIS)
- 나. 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화 연구(박준호, 서영석, 2010)