

2018-2

학습멘토링 프로그램

5주차 교육



5주차 교육 목차

1. 마무리 및 평가

1) 복습하기

2) 조별 토론 진행

3) 제출서류 안내



1. 마무리 및 평가

1주차 교육 내용

- 성공적인 대학생활이란 무엇인가?
- 대학생활의 특성은 무엇인가?
- 멘토링의 개념과 활동분야
- 멘토링 활동을 통한 효과
- 멘토와 멘티의 역할과 관계
- 멘토의 자세

2주차 교육 내용

- 활동계획세우기
- 경청하기(언어적, 비언어적 메시지)
- 학습유형검사

3주차 교육 내용

- 공감적 이해
- 공감적 이해를 방해하는 말/ 도움되는 말
- 어기역차 전략
- 학습습관, 공부습관, 시험준비도 체크하기

4주차 교육 내용

- 시간관리란?
- 시간관리의 유형
- 적성탐색검
- 진로 및 직업탐색 활동



1주차의 핵심 멘토링의 개념

목적

- 경험과 지식을 가진 사람이 도움을 필요로 하는 대상자(멘티)를 꾸준히 지도하거나 조언하면서 그 대상자의 실력과 잠재력을 향상시키는 것

정의

- 멘토(mentor): 조력자 역할을 하는 사람
- 멘티(mentee): 조력을 받는 사람



2주차 핵심내용 활동계획세우기

활동계획서에
작성하여 제출하기



※ 멘토용

[ACE+] 2018-2 (15기) 학습멘토링 프로그램 활동계획서			
소속	대학		학과(부)
학년	성명		학년
회기	날짜	시간	활동내용
1	9/27	16:30~17:30	▶ 학습멘토링 프로그램의 소개 및 서로의 소개 : 앞으로의 학습멘토링 계획을 설계
2	10/10	17:30~18:30	▶ 진로에 대한 계획 및 고민 고려 : 목표에 대한 구체적인 해결책 정리해보기
3	10/16	16:00~17:30	▶ 식품공학실험실 내부 살펴보기 : 실험실에 대한 활동내용 제공
4	10/18	16:15~17:15	▶ 대학생활의 고민이나 질문에 대해 대화 : 학교생활의 힘든 점, 생활 변화 등의 주제
5	10/24	17:00~18:00	▶ 교내 또는 교외활동 프로그램 정보 제공 : 사이트 및 각 프로그램의 장점 정보 제공
6	10/27	13:30~14:30	▶ 전공 강의의 시험 준비 : 수업 내용 및 공부에 대한 정보 제공
7	11/3	15:00~16:00	▶ 전공 관련 자격증에 대한 정보 제공 : 관련 자격증의 시험 기간, 습득 방법
8	11/6	16:30~17:30	▶ 전공에 대한 진로계획에 대해 대화 : 다양한 진로 정보 제공
9	11/14	16:00~17:00	▶ 심리검사의 장점 및 종류 정보 제공 : MBTI에 대한 설명 제공
10	11/21	16:15~17:15	▶ 도서관 탐방 체험학습 및 학습멘토링 마무리 : 도서관에 대한 정보 제공
대학			
생활			
문화			
체험			
활동			
위와 같이 2018학년도 2학기 학습멘토링 프로그램 멘토 활동계획서를 제출합니다.			
2018년 월 일			
제 출 자 :			(인)

2주차 핵심내용 경청하기

(경청: 언어적 메시지)

- ✓ 멘티에게 있었던 사실이나 사건
- ✓ 멘티의 생각
- ✓ 멘티의 감정 또는 정서



2주차 핵심내용 경청하기

(경청: 비언어적 메시지)

- ✓ 눈: 시선, 눈 깜빡임, 눈물을 글썽임, 눈에 힘이 들어감
- ✓ 몸의 자세: 웅크림, 뒤로 젖힘 등
- ✓ 손발의 제스처: 손발의 움직임, 주먹을 쥐, 뒤통수를 긁적임 등
- ✓ 얼굴표정: 미소, 미간을 찌푸림, 입술이 떨림 등
- ✓ 목소리: 톤의 고저, 강약, 유창성, 떨림 등
- ✓ 생리적 반응: 얼굴 빨개짐, 창백해짐, 급한 호흡, 동공확대, 땀이 남
- ✓ 기타: 복장, 화장, 위생상태 등



2주차 핵심내용 학습유형검사

- ✓ 개인의 성격을 탐색하기(4가지 성격: 행동, 규범, 탐구, 이상형)
- ✓ 개인별 성격에 맞는 학습법 이해하기
- ✓ 학습행동유형 탐색하기(6가지: 반항, 완벽주의, 고군분투, 잡념, 만족, 외곬형)
- ✓ 학습 상황에서 경험하는 어려움 확인하기
- ✓ 결과를 통해 학습에 대한 어려움 극복 방법 모색하기



U&I 학습유형검사 기초진단보고서

안현진님 (여/26세)

전문가 : 대구대학교 학생생활상담센터
검사일 : 2016. 04. 06.
생년월일 : 1993. 01. 27.
계열학과 : 인문계열 심리학과

- I 학습 성격 유형과 행동 특성
- II 학습 행동과 심리상태
- III 전공 및 진로 선택 방향



www.yonwoo.com
연우심리개발원

서울시 서초구 서초동 1444-11 (호명로 60길 23-5) ☎ 02) 553-9802 📠 02) 566-2877

3주차의 핵심내용

(공감적 이해)

자신이 직접 경험하지 않았더라도 다른 사람의 감정을 같은 수준으로 이해하는 것

- 주관적 내면세계를 이해
- 말의 이면에 담겨진 내용을 이해
- 비언어적인 표현에 담겨진 의미와 감정을 이해
- 행동에 대한 궁극적 동기를 이해



3주차의 핵심내용

(어기역차 전략)

<p style="text-align: center;">어</p>	<p>어떤 이야기인지 잘 들어준다. "네가 그렇게 이야기 하는 것을 보니 무언가 이유가 있는 것 같아" "좀 더 네 생각을 말해주겠니? 조금 더 구체적으로 말해주겠니?"</p>
<p style="text-align: center;">기</p>	<p>기분을 이해해준다. "그래서 네가 그렇게 화났었구나...그래서 짜증이 많이 났겠다." "왠지 슬퍼 보인다 했더니 그런 일이 있었구나..정말 속상했겠다."</p>
<p style="text-align: center;">역</p>	<p>역지사지(공감) 해준다. "그래..내가 너였더라도 그런 생각이 들었을 거야. 정말 힘들었겠다" "네 입장에서 생각해보니 그럴수도 있었을 것 같아."</p>
<p style="text-align: center;">차</p>	<p>생각의 차이가 있음을 인정한다. "그래. 그렇게 생각하는구나. 그런데 난 너의 생각과는 조금 다른 것 같아. 내 얘길 들어봐 좋래?" "그런데,,나는 ooo라는 생각이 드는데..물론 너의 말이 옳을 수도 있어. 그만 이런 쪽도 한번 고려해보는 건 어떨까? 넌 어때?"</p>



3주차의 핵심내용 학습습관(자가진단)

✓ 효율적인 학습 방법이란?

1. 뚜렷한 목표가 있어야 한다.
2. 학습 계획을 세우고 시간 관리를 잘하여 실천한다.
3. 지적 호기심을 가지고 수업 및 학습에 임한다.
4. 교과서 중심으로 공부한다.
5. 예습 및 복습을 철저히 한다.
6. 주변 환경에 영향을 받지 말고 환경을 지배한다.
7. 학습한 직후에 의미를 부여하거나 연상하여 암기하고 흐름을 파악한다.
8. 필기하는 습관을 통해 핵심내용을 요점 정리한다.



4주차의 핵심내용 시간관리란? (time management)

- ✓ 최대의 생산성을 달성하기 위해 일정을 관리하는 것.
- ✓ 시간을 낭비하지 않고 최대한으로 이용하는 것.
- ✓ 개인이 원하는 목표를 수행하기 위하여 계획된 절차를 수행하는 데 주어진 시간을 적절하게 분배하고 환경과 자신을 통제하는 것.



[네이버 지식백과] 시간관리 [time management] (한경 경제용어사전)



4주차의 핵심내용 시간관리 유형

1. 시간**파괴**형: 시간 개념이 없는 사람
2. 시간**소비**형: 일상생활에 대한 의욕 없이 시간이 남아도는 사람
3. 시간**절약**형: 효율적으로 시간을 관리하기 위해 나름대로 노력하고 있는 사람,
자신의 일정에 맞춰 성실하게 살아가지만 정신없이 바쁜 생활을 하는 사람
4. 시간**창조**형: 자신이 하고 싶은 일을 하며 많은 일들을 하지만 여유있어 보이는 사람



4주차의 핵심내용 적성탐색검사

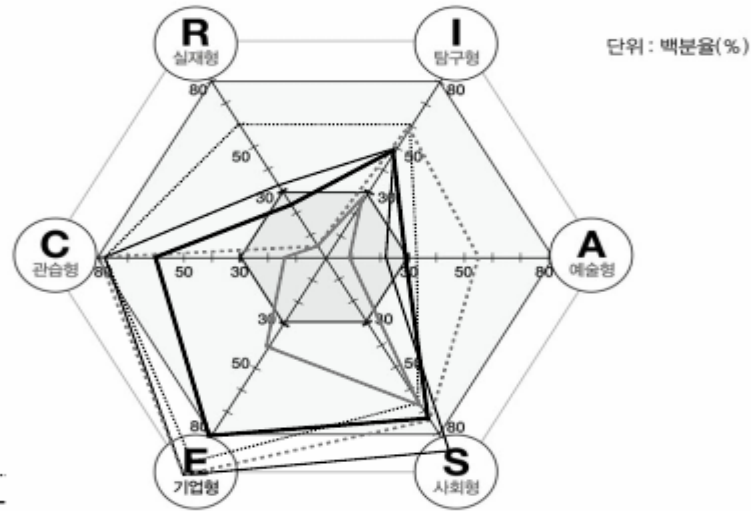
- ✓ 직업선호도와 직업흥미, 성격적성을 측정하여 취업을 위한 개별화된 정보 제공
- ✓ 결과를 통해 각 유형에 맞는 직업과 전공학과 탐색
- ✓ Holland 이론에 따라 생애관점에서 자신의 진로 탐색



4주차의 핵심내용 Holland (RIASEC) 진로코드 결과지

각 영역별 진로코드의 점수분포도(%)

1차 진로코드 ES 2차 진로코드 ES



· RIASEC 각 영역의 전체 점수

	R 실재형	I 탐구형	A 예술형	S 사회형	E 기업형	C 관습형	진로코드
성격적성	61	61	33	67	94	78	EC
능력적성	33	50	22	89	100	78	ES
직업가치	5	60	55	75	100	80	EC
직업적성	5	27	9	68	41	14	SE
종합	24	49	29	74	82	60	ES



4주차의 핵심내용 직업탐색 활동지

검사 결과로 나타난 **1차 진로코드**에 있는 직업들 가운데서 마음에 드는 직업을 찾아 보고 마음에 드는 직업을 찾지 못했다면, 2차 진로코드에서 찾아보면 됩니다.

직업	하는 일	작업환경	인간관계	진로유형 생활방식	학습능력	유망직종	고용기회	수입	순위

✓ 표에 작성한 **직업들의 우선 순위** 부터 **정보 탐색**하기!



멘토링 마무리(조별토론)

4주 동안의 교육을 받고 멘토와 멘티가 만남을 가졌습니다. 여러분 활동하시면서 어땠나요?
현재까지 어느 정도 진행되었나요?
멘티가 잘 따라와 주었나요?
기억에 남는 것이 있다면 무엇인가요?
멘토로서 힘들거나 어려웠던 점은 무엇인가요?



제출서류 확인하기!

- ✓ 제출기한 : **2018. 12. 14 (금)**까지, **사회봉사활동보고서 11월 27 (화)**까지
- ✓ 제출장소 : 진로취업관 3층 학생생활상담센터

(멘토)

- ① 학습멘토링 활동 계획서
- ② 학습멘토링 활동 보고서(10회기 분)
- ③ 대학생활문화체험 활동 보고서(10시간 활동)
- ④ 학습멘토링 활동 평가서(10,11,12월 분량)
- ⑤ 사회봉사활동 실습 보고서(자필로 작성)

(멘티)

- ① 학습멘토링 활동 후기서
- ② 대학생활적응 실태조사 설문지
- ③ 프로그램 만족도 설문지

대학생활문화체험활동에 대한 사진첨부해서 보고서 작성,
사진 파일 메일로 제출(hyunjin0127@daegu.ac.kr)



궁금한거있나요



시작이 반이다!

157기 학습멘토들 파이팅! ♥

감사합니다 ^^

