

# 슬기로운한양생활1

## 슬기로운 한양생활

입학처에서 2020년 7월 '고교교육 기여대학 지원사업'의 일환으로 '고른기회 전형 입학생' 대상 [추수지도](#) 프로그램이다.

○○○19 ○○○ ○○ ○○○ ○○○○ ○○○ ○○○ ○○ ○○!  
 ○○ ○○○○ ○ ○ ○○○ ○○○○, ○ ○○○ ○○○ ○○○○○ ○○○ ○○○...

- 안내포스터 : <http://bitly.kr/avZpfJyFMLN>
- 신청링크 : <http://naver.me/GxslWu0C>
- 문의 : 02-2220-1901 (장은영 입학사정관)

□

## 목차

- [1 프로그램 개요](#)
  - [1.1 참가 특전](#)
  - [1.2 추천 대상](#)
  - [1.3 운영 목적](#)
  - [1.4 기대 효과](#)
- [2 운영 방식](#)

- [3 세부 프로그램](#)
  - [3.1 사전 상담 프로그램](#)
  - [3.2 온라인 캠프 프로그램](#)
    - [3.2.1 1일차 : 긍정심리](#)
    - [3.2.2 2일차 : 정서안정](#)
    - [3.2.3 3일차 : 진로탐색](#)
    - [3.2.4 4일차 : 학습전략](#)

## 프로그램 개요

- 대상 : 학생부종합전형(고른기회) 합격생, 정시(농어촌, 기회균형, 특성화고교졸업자, 특수교육대상자 특별전형) 합격생, 사랑의 실천 장학금 수혜 학생
- 일정
  - 참가멘토 모집 기간 2020년 7월 6일 (월) ~ 7월 7일 (화) (12명 선발 완료)
  - 참가학생 모집 기간 2020년 7월 13일 (월) ~ 7월 19일 (일)
  - 1차시 7월 25일 (토) 13시 ~ 18시
  - 2차시 7월 26일 (일) 13시 ~ 18시
  - 3차시 8월 1일(토) 13시 ~ 18시
  - 4차시 8월 2일(일) 13시 ~ 18시
- 인원 : 재학생 멘티 60명 + 재학생 멘토 12명
- 운영방법 : 온라인 플랫폼 Zoom을 활용한 원격 화상 운영
- 참가신청 : 온라인 (선착순 마감)
- 참가비용 : 전액 무료

## 참가 특전

- 특별제작 한양대학교 문구류 선물세트 (리미티드에디션)
- 나의 목표를 달성할 수 있도록 '목표관리 트레이너'가 2학기에도 함께
- 목표 달성시 한양대학교 입학처장 명의 수료증 발급
- 다양한 학과의 선배들에게 듣는 대학생할 꿀팁
- 온라인 화상 수업용 웹캠과 핀마이크 전원 지급

## 추천 대상

- 대인관계에 대해 걱정이 많거나 어려움이 있는 학생
- 기분이 우울하거나 스트레스가 많은 학생
- 진로나 취업에 대한 고민이 많은 학생
- 학습에 어려움을 겪고 있거나, 학교 생활에 어려움이 있는 학생

## 운영 목적

수시 고른기회전형 및 정시 특별전형 합격생을 대상으로 열악한 환경에서 새로운 대학 생활을 시작하는 것에 대한 심리적 불안감을 경감시키고, 입학 후에도 지속적인 추수 관리를 통해 대학에서의 안정적인 적응과 효과적인 학업 수행을 할 수 있도록 지원하는 맞춤형 교육 시스템

## 기대 효과

우울과 불안, 두려움과 같은 스트레스를 감소시키고, 긍정심리를 통해 자존감을 상승시킨다. 이 과정에서 나와 타인을 이해하고, 협력적 태도를 배양함으로써 자기효능감과 진로성숙도를 높여 어디서든 능력을 발휘할 수 있는 리더로 성장할 수 있도록 지원

## 운영 방식

- 온라인 강의를 통해 교육 후, 워크지 작성한 내용을 캡처 혹은 공유를 통해 발표
- 그룹 미션과 창의 콘테스트를 수행하며, 그 과정을 영상과 사진으로 공유
- 개인별 PC, 스마트폰 등을 활용한 온라인 진행

## 세부 프로그램

### 사전 상담 프로그램

캠프 시행 전 전문상담사와 성격과 진로 등에 관한 1:1 온라인 화상 상담 진행

### 온라인 캠프 프로그램

#### 1일차 : 긍정심리

성격 이해, 자존감 상승을 위한 프로그램 진행

- 13:00 ~ 13:30 오리엔테이션 - 프로그램 취지 소개 및 일정 안내
- 13:30 ~ 14:30 타인이 기억하는 자기소개법
  1. 첫인상 토크(그룹별로 화면상의 첫인상만 보고 이야기 나누기)
  2. 나 사용설명서 (나의 주관적 특징을 상세히 설명하며 기억하기 쉽고 재밌게 소개하기)
- 14:40 ~ 17:00 자기인식 (나에 대한 이해)
  1. 사진 공유 - [사진치료] 내 휴대폰에 저장 되어 있는 사진 중에서 마음에 드는 사진을 공유하고 설명하기
  2. 성취물 공유 - 지금까지 살아오면서 내가 성취했던 경험 1가지를 보여주면서 자신의 스토리를 공유하기

#### 2일차 : 정서안정

의사소통 기술, 스트레스 관리, 마음 관리를 중점 진행

- 13:00 ~ 15:00 대인관계를 위한 커뮤니케이션
  1. 불쾌한 대화법 - 일상에서 불쾌한 대화의 예를 공유한 뒤 감정 공유
  2. 위 사례에 대한 I message 적용 실습
- 15:10 ~ 16:30 스트레스 관리법
  1. 최근 나의 스트레스 공유
  2. 공감과 협력을 통한 스트레스 해소 : 공통된 스트레스를 바탕으로 공감을 통해 해소시키고 협력해서 스트레스를 줄일 다양한 방법에 대한 이야기를 나누기

- 3. 스트레스 상황에서 벗어나는 스트레스 관리법 배우기
- 16:30 ~ 18:00 내 마음 들여다보기
  - 1:1로 짝을 지어 이전 과정에서 느낀 감정을 깊이 있게 나누고 내 마음을 들여다보기

### 3일차 : 진로탐색

적성 찾기, 꿈을 위한 비전 설정 진행

- 13:00 ~ 15:00 진로 마인드맵
  1. 진로카드 - 진로 카드를 보며 자신의 적성과 어울리는 다양한 직업을 탐색
  2. 마인드 맵을 그리고 발표
- 15:10 ~ 18:00 비전설정
  1. 비전설정 - 그림으로 비전을 그리고 현재시재를 사용해서 발표
  2. 긍정적 PR - 일상에서 보이는 내 특징을 정리하고 나를 상징하는 하나의 문장을 완성하기

### 4일차 : 학습전략

학습습관 이해, 자기주도 학습, 협력적조절학습

- 13:00~15:00 자기주도적 학습전략
  1. 자기주도학습 - 자기주도학습을 위해 학습 동기를 강화시키고 나에게 필요한 학습법을 배움
  2. 협력적 자기조절학습 - 학습의 시너지를 위해 그룹으로 협력할 수 있는 학습 관리법을 배움
- 15:10~18:00 협력적 자기조절학습
  - 프로그램이 끝난 뒤 장기간(여름방학기간 + 2학기)의 목표를 설정하고 그것에 대한 상세 과정을 작성
  - 캠프 종료 후에도 일주일마다 메시지를 통해 체크 및 공유
  - 해당 과정을 통해 목표를 달성한 참가학생에게 수료증 발급