



강의 계획서

프로그램명	미술치료를 통한 대인관계 향상 프로그램
강 사 명	박 미 선
주 제	자기 이해를 통한 대인 관계 향상
진 행 기 간	2026년 9월 14일(월) ~ 11월 30일(월)- 중간고사 기간 제외 매주 월요일 17:00~19:00
진 행 장 소	중부대학교 건원관 116호 집단상담실
목 표	- 자기이해를 증진하고 자신의 감정과 대인관계 패턴을 탐색하여 건강한 대인관계 형성과 의사소통 능력을 향상

구 분		내 용
자기이해 단계	1회기	함께 시작하는 우리
		활동 내용 - 이름 꾸미기, 자기소개 그림, 집단 규칙 포스터 만들기 활동 목표 - 집단에 대한 안정감과 신뢰감을 형성하고 프로그램 참여 동기를 높인다.
		기대 효과 - 집단 응집력이 형성되고 심리적 안정감을 느끼며 적극적인 참여 유도
	2회기 (자기인식)	나를 만나는 시간
		활동 내용 - 자화상 그리기, 나를 상징하는 그림 및 키워드 표현, 작품 나누기 활동 목표 - 자신의 성격, 가치관, 강점을 탐색하고 자기인식을 높인다.
		기대 효과 - 자기 이해와 자기수용이 증진되고 긍정적인 자기개념을 형성한다.
		준비물 잡지, 색지, 다양한 채색도구
	3회기 (감정탐색)	내 마음 들여다 보기
		활동 내용 - 감정 컬러맵, 내마음의 감정 만들기, 감정 이야기 나누기 활동 목표 - 다양한 감정을 인식하고 적절하게 표현하는 능력을 향상

		기대 효과 - 감정인식 능력이 향상되고 스트레스와 감정을 건강하게 표현할 수 있다.
관계 이해 단계	4회기 (자기성장 인식)	나의 성장 이야기
		활동 내용 - 인생그래프 그리기, 나무(성장나무) 표현하기 활동 목표 - 자신의 삶과 강점 탐색
		기대 효과 - 자기효능감과 자아존중감이 향상되고 긍정적인 삶의 의미를 발견
		나와 타인의 관계
	5회기 (관계 패턴 탐색)	활동 내용 - 관계지도(Social Map) 그리기, 관계 거리 표현하기, 관계 경험 나누기 활동 목표 - 자신의 대인관계 특성과 관계 패턴을 이해
		기대 효과 - 자신의 관계 유형을 이해하고 건강한 관계 형성의 필요성을 인식한다.
		공감의 마음
	6회기 (공감능력 향상)	활동 내용 - 상대방의 입장에서 그림 그리기, 감정카드 활동, 공동 그림 완성하기 활동 목표 - 타인의 감정을 이해하고 공감 능력을 향상
		기대 효과 - 타인의 관점을 이해하고 공감 및 배려 능력이 향상된다.
관계 기술 단계	7회기 (의사소통 향상)	건강한 의사소통
		활동 내용 - 협동화 그리기, 비언어적 그림 이어 그리기, 역할 바꾸기 활동 활동 목표 - 의사소통 방식 탐색
		기대 효과 - 의사소통 기술과 협동심이 향상되고 긍정적인 상호작용을 경험한다.
	8회기 (갈등해결 능력 향상)	갈등 이해와 해결
		활동 내용 - 스트레스 몬스터 만들기, 갈등 콜라주, 해결방안 표현하기 활동 목표 - 갈등 상황을 이해하고 건강한 대처방법을 익힌다.
		기대 효과 - 갈등관리 능력과 문제해결력이 향상되고 정서적 안정감을 경험한다.
통합 단계	9회기 (대인관계)	함께 성장 하는 우리
		활동 내용

	증진)	- 공동 벽화 제작, 집단 만다라, 작품 감상 및 피드백 활동 목표 - 집단 구성원 간 협력과 신뢰를 경험하며 관계를 확장한다.
		기대 효과 협동심과 소속감이 향상되고 긍정적인 대인관계 경험을 형성한다.
	10회기 (변화와 통합)	새로운 나, 새로운 관계
		활동 내용 - 미래의 나에게 편지와 그림, 작품 전시회, 소감 나누기 및 수료식 활동 목표 - 프로그램에서의 변화를 통합하고 미래의 관계를 계획한다.
		기대 효과 - 자기성장을 확인하고 향후 건강한 대인관계를 유지하려는 동기를 강화한다.
	기대효과	- 자기 이해 및 자기수용 증진 - 자아존중감 향상 - 감정인식 및 감정표현 능력 향상 - 공감 능력 증진 - 의사소통 능력 향상 - 건강한 대인관계 형성 - 사회적 적응력 및 협동심 증진
	준비물	싸인펜, 색연필, 유성매직, 4절지, 네임택, 색지, 스티커, 포스트잇, 잡지, 전지, 스티커, 편지지, 편지 봉투, 색종이