

강 의 계 획 서

강 좌 명		사진과 함께 하는 자기성장 이야기 -사진 기반 자기탐색 워크숍				
담당강사		신현자	E-mail	bluejello@nate.com		
교육기간		총 10주	교육시간	매주 화요일 14:00 ~ 16:00 (총 20시간)		
강좌개요 (소개)		사진은 단순한 기록을 넘어 자신의 마음과 삶을 돌아보게 하는 매개가 됩니다. 본 강좌는 사진을 활용해 자신의 감정과 경험을 표현하고, 타인과의 공감 속에서 자기 이해와 성장을 경험하는 집단상담 프로그램입니다. 매 회기 사진 감상과 나눔, 자기 탐색 활동을 통해 일상 속 나의 감정과 관계를 새로운 시선으로 바라보게 됩니다. 사진을 잘 찍지 않아도 참여 가능하며, 휴대폰 사진만으로도 충분합니다. 자신을 돌아보는 시간이 필요한 분, 마음의 회복과 따뜻한 소통을 경험하고 싶은 분들을 초대합니다.				
수업교재		사진치료의 모든 것 (소희정 외 5)				
주	날짜	강의내용	강사명	사용 기자재	수강생 준비물	비고
1	9/8	오리엔테이션 & 사진으로 자기소개 (프로그램 안내 및 집단 규칙 설정, 별칭 짓기 “나를 표현하는 사진” 소개 및 나눔)	신현자	빔	사진	
2	9/15	사진과 감정 인식(감정과 이미지의 연결 이 해 “오늘의 감정 사진” 나누기)				
3	9/22	나의 일상 들여다보기(일상 속 반복되는 감정 탐색, 일상 사진을 통한 자기 인식)				
4	9/29	관계 속의 나 (관계에서의 감정 경험 탐색 “거리/관계” 를 표현한 사진 나눔)				
5	10/6	나의 역할과 모습 (다양한 역할 속 자기 이해, 역할을 상징하는 이미지 작업)				
6	10/13	과거의 나 만나기 (기억과 감정의 연결 과거를 떠올리는 사진 작업)				
7	10/20	현재의 나 이해하기 (지금의 나를 상징하 는 이미지 탐색 자기인식 확장)				
8	10/27	내가 원하는 나 (미래 지향적 이미지 작업 변화와 기대 탐색)				
9	11/3	나의 이야기 통합하기 (사진을 통한 개인 스토리 구성, 삶의 흐름 이해)				
10	11/10	마무리 & 나의 변화 돌아보기 (전체 과정 성찰, 자기이해 변화 나눔)				