

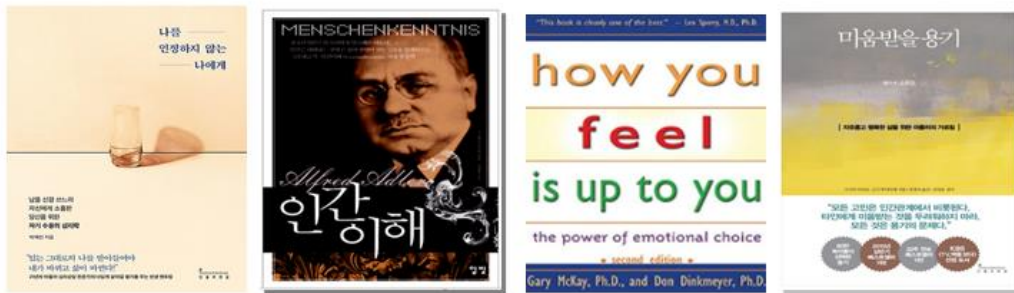
## [용기와 성장의 심리학] 아들러 관계소통 심리학

- 일 시: 일정은 홈페이지에서 확인해 주세요. | 09:30 - 17:30(7H)
- 강 사: 박예진 대표 (주)Adler Korea 대표 | 한국 아들러협회 회장
- 교육비: 280,000원 (2인 이상 참석시 인당 2만원 할인)
- 입금계좌: 국민 815-25-0011-219 (주)학습인 \*현장 카드결제 및 계산서 발행 가능
- 제공사항: 교재 제공
- 교육장소: 서울시 서초구 서초대로 56길 28 STS빌딩 3층(교대역 1번 출구 5분 거리)

### ‘관계의 중심에는 소통이 있다.’

관계 갈등 및 소통을 저해하는 근원 요인을 탐색하고,  
갈등을 유발하는 자기방어 기제를 탐색할 수 있습니다.

관계로 인한 부정적 경험의 인지적 재구성으로,  
강점 및 잠재력의 긍정적 자원 내재화와 소통을 통한 일상 생활의 확장을 돕습니다.



### 1. 교육개요

아들러심리학에 기반한 인간 행동의 이해 및 관계 갈등을 유발하는 근원을 탐색하고, 부정적으로 습관화된 대처방식을 긍정적으로 수정하고 소통하기 위하여 본 과정을 개설합니다.

### 2. 교육목표

관계 갈등을 유발하고 관계를 저해하는 요인을 이해함으로써, 긍정적 관계 형성 및 유지를 위한 아들러심리학 접근의 개념 및 방법을 이해하고 적용할 수 있다.

### 3. 교육특징

- 57개국에서 80년 이상 임상적으로 검증된 아들러심리학 기반의 체계적인 방법론을 활용. ‘아하’ 체험 및 자신의 통찰로 만족도가 높다.
- 다양한 진단/행동 변화 도구와 체계적인 접근방법을 활용하여 리더십 개발 지원
- 한국의 현실과 현장 적용이 용이하도록 검증된 프로그램
- 소강의, 그림카드, 역할 연기, 성찰, 셀프코칭, 검사 등의 다양한 활용으로 재미있고 체험 학습식 교육

#### 4. 기대효과

- 관계 갈등을 유발하는 자기방어 기제들을 이해할 수 있다.
- 유형별 관계 갈등의 패턴을 이해하고 대처하는 방법을 훈련한다.
- 부정적 경험 및 고통 이면의 깊게 형성된 강점 및 잠재력의 긍정적 자원을 일상생활에서 내재화한다.
- 관계에서 부정적인 경험의 재구성으로, 긍정적이고 적극적인 관계를 형성하고 유지하는 소통 방법을 훈련한다.

#### 5. 교육내용 (총 7시간)

| 모듈                                | 상세내용                                                                                                                                                                                        | 시간 |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| M1.<br>나의 관계 지도<br>및 대처방식         | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 관계하는 사람들간의 심리적 지도</li> <li>▪ 불규칙한 화, 분노 패턴, 불편한 행동에 대응하는 방식 파악 (회피하기, 거리두기, 폭발하기, 직면하기)</li> <li>▪ 변화하고 싶은 관계의 어려운 점 및 대처 방식 과제</li> </ul>         | 7H |
| M2.<br>인간 행동의 이해                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 사고-감정-행동의 인간행동의 통합적 이해</li> <li>▪ 인간 행동 및 관계에 대한 아들러심리학 주요 개념 이해</li> <li>▪ 소속감, 열등감, 행동 목적론, 자기결정성, 공동체감</li> <li>▪ 관계에서 드러나는 자기 방어 기제</li> </ul> |    |
| M3.<br>부정적 관계 경험의<br>재구성 및 강점 자원화 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 관계를 저해하는 갈등 및 어려움의 근원 탐색</li> <li>▪ 부정적 관계 경험의 재구성 및 강점의 자원화</li> <li>▪ 자기보호경향성에 의한 4가지 소통을 저해하는 요인</li> </ul>                                     |    |
| M4.<br>긍정적 관계를 위한<br>아들러대화법       | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 통합적 경청: 사고-감정-욕구-의도 듣기</li> <li>▪ 대안적 사고 및 긍정적 감정 전환 훈련</li> <li>▪ 아들러대화법 훈련</li> </ul>                                                            |    |

#### 6. 강사소개

##### 박예진 박사

現 (주)Adler Korea 대표 | 한국 아들러협회 회장

고려대학교 학사

Bowling Green State Univ. 석사

성신여자대학교 박사

Adler University, Chicago-박사 후 연구과정

International Association Individual Psychology 한국 대표

前 Honeywell, USA

심리 및 리더십 평가, 리더십 교육 및 코칭, EAP 상담 및 집단상담

[저서] 나를 인정하지 않는 나에게 (2020.04)

[저서] 모두에게 사랑받지 않아도 괜찮아 (2018.03)



[역저] 아들러심리학에 기반을 둔 초기 회상 (상담 이론 및 실제) (2017.01)

[역저] 긍정 훈육법 (우리 아이 인성교육을 위한) (2016.01)

[역저] 긍정 훈육법 실천편 (우리 아이 인성교육을 위한) (2016.12)

[저서] 스물다섯 새우잠을 자도 고래꿈을 꾸어라 (2009)

[편저] 어른으로 살아 갈 용기

