

주니어 마인드 클래스

“ 너 자체로 , 괜찮아 ”

Jr. MIND CLASS

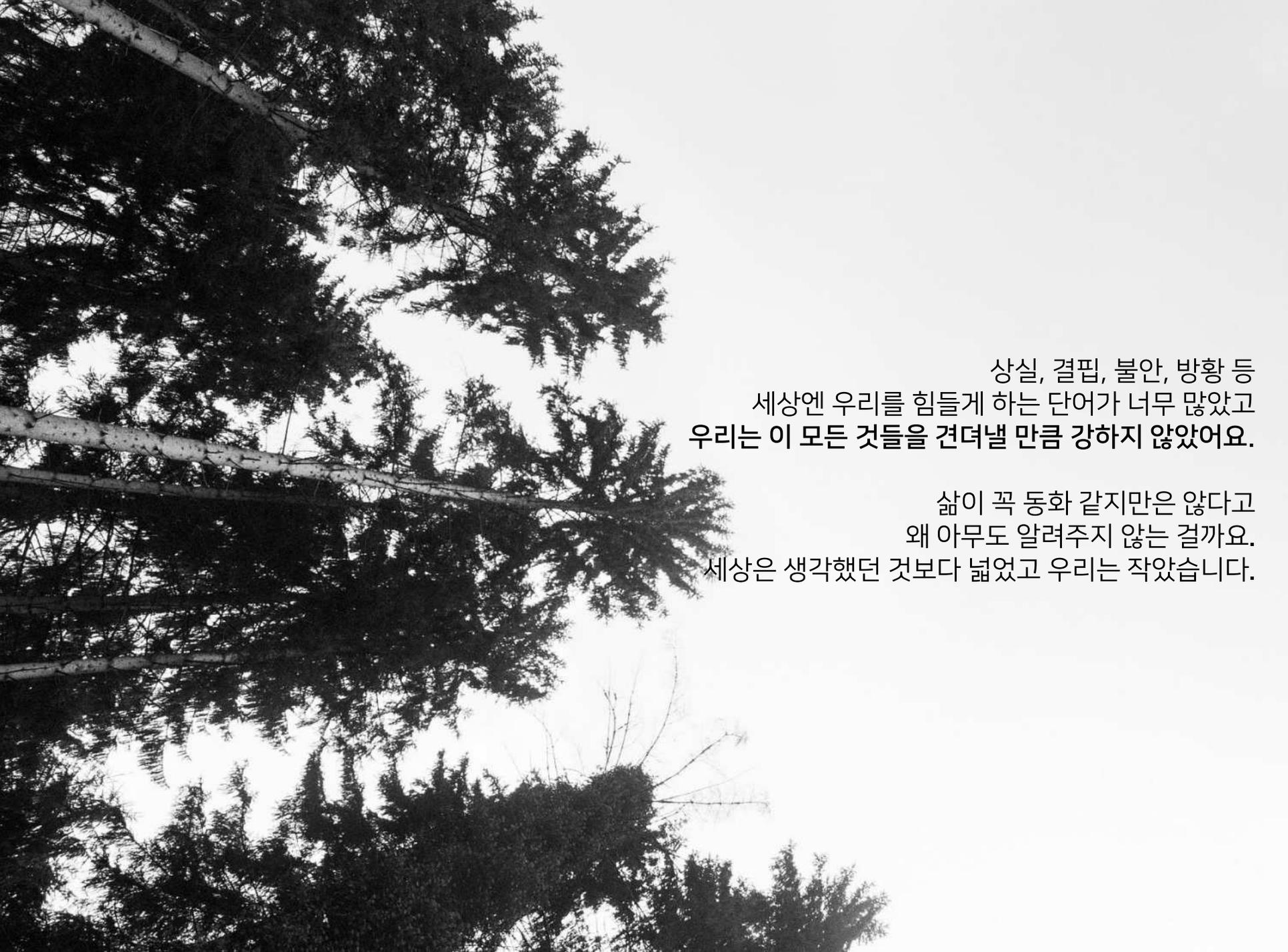
우리는
청소년들이 스스로 성장할 수 있도록,
자신을 올바르게 바라볼 수 있도록,
인생이라는 여정에서 길을 잃지 않도록,
더 나은 프로그램을 만들기 위해 항상 고민해왔습니다.

그리고 드디어, <주니어마인드클래스> 1기에 참여할 학생을 모집하려고 합니다.

“나는 누구이고, 무얼 하고 싶은 걸까”

우리는 각자 다른 이유로 다른 곳에서 힘든 시기를 보내고 있었습니다.
꿈을 잃고 방황하기도 했으며, 인간관계에 힘들어 하기도 했습니다.





상실, 결핍, 불안, 방황 등
세상엔 우리를 힘들게 하는 단어가 너무 많았고
우리는 이 모든 것들을 견뎌낼 만큼 강하지 않았어요.

삶이 꼭 동화 같지만은 않다고
왜 아무도 알려주지 않는 걸까요.
세상은 생각했던 것보다 넓었고 우리는 작았습니다.

A long, straight asphalt road stretches from the foreground into the distance, disappearing into a vast, hazy landscape. The road is flanked by dry, scrubby vegetation. In the background, there are layers of blue-tinted mountains and a winding path or road visible in the distance. The overall scene is desolate and evokes a sense of journey and contemplation.

“인생은 어떻게 살아야 하는 건가요.”
“나는 누구인가요.”



인생이라는 긴 여정에서 방향없이 표류하고 있던 중 작은 포스터 하나가 눈에 띄었습니다.

“<MINDCLASS> 경희대학교 모집안내.
진정한 나를 찾기 위해 함께 고민하고 답을 찾아드립니다.”

망설일 이유가 없었습니다.

지원동기가 담긴 양식을 전송한 지 며칠 지나지 않아 우리는 <마인드클래스>라는 한 점에서 만나게 되었습니다.

'나'를 알기 위한 과정이 그리 쉽지만은 않았어요.
날개를 활짝 편 자신의 모습을 찾기 위해
수많은 고통을 견뎌내는 고치속의 애벌레처럼

우리는 '나'를 찾아가기 위한 과정속에서
때로는 고통과 마주해야 했습니다.

그리고 그 과정의 끝에서
진정한 '나'를 발견할 수 있었습니다.



나에 대한 올바른 이해를 통해,

내 꿈은 무엇인지,
어떤 진로를 선택해야 하는지 방향성을 갖게 되었고
비로소 '나'의 길을 선택할 수 있게 되었습니다.

나의 강점을 알고 약점을 인정함으로써
스스로 성장할 수 있게 되었습니다.





나에 대한 올바른 이해를 통해,

나를 이해하는 과정 속에서 타인을 이해하게 되니
인간관계에서 오는 스트레스로부터 자신을 보호할 수 있게 되었습니다.

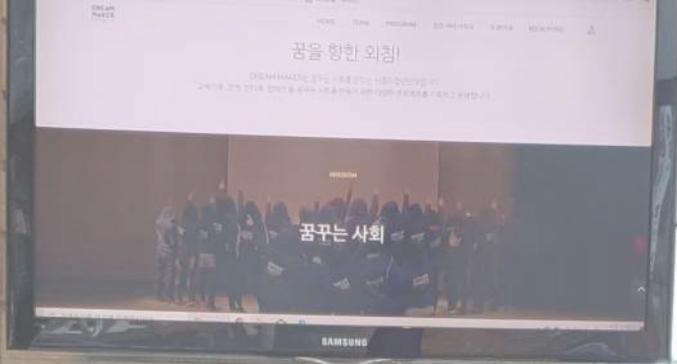
나에 대한 올바른 이해를 통해,



나는 어떨 때 행복해지는지 알게 되면서
우울감이나 위기로부터 스스로 보호할 수 있게 되었습니다.

내가 나 자신에 대해 아는 것은
세상을 향해 나아가는 데 필요한
커다란 힘이고, 무기이자 방패였습니다.





우리는 생각했습니다.

“좀 더 어릴 때 알았으면 좋았을 텐데.”
“10대 때 나에 대해 알게 되었다면 지금 내 모습은 어떨까?”
“누군가 알려주는 사람이 있으면 좋을 텐데.”

“그렇다면 우리가 직접 해볼 수 있지 않을까?”

마인드클래스에서 배운 모든 것을 청소년들에게 나누어 주자는
누군가의 제안에 8명의 마인드클래스 수강생이 반응했습니다.
마인드클래스 1기 최수빈, 2기 양수빈, 9기 백승철, 박진우, 김수진, 김태희, 서희진, 10기 조병현.
각자 다른 이유로 인생에 대해 고민하던 우리는

‘나’에 대해 알게 되면서 비로소 삶의 주인이 되었고
조금 더 어린 친구들을 도와주고 싶은 마음에 다시 한번 모였습니다.

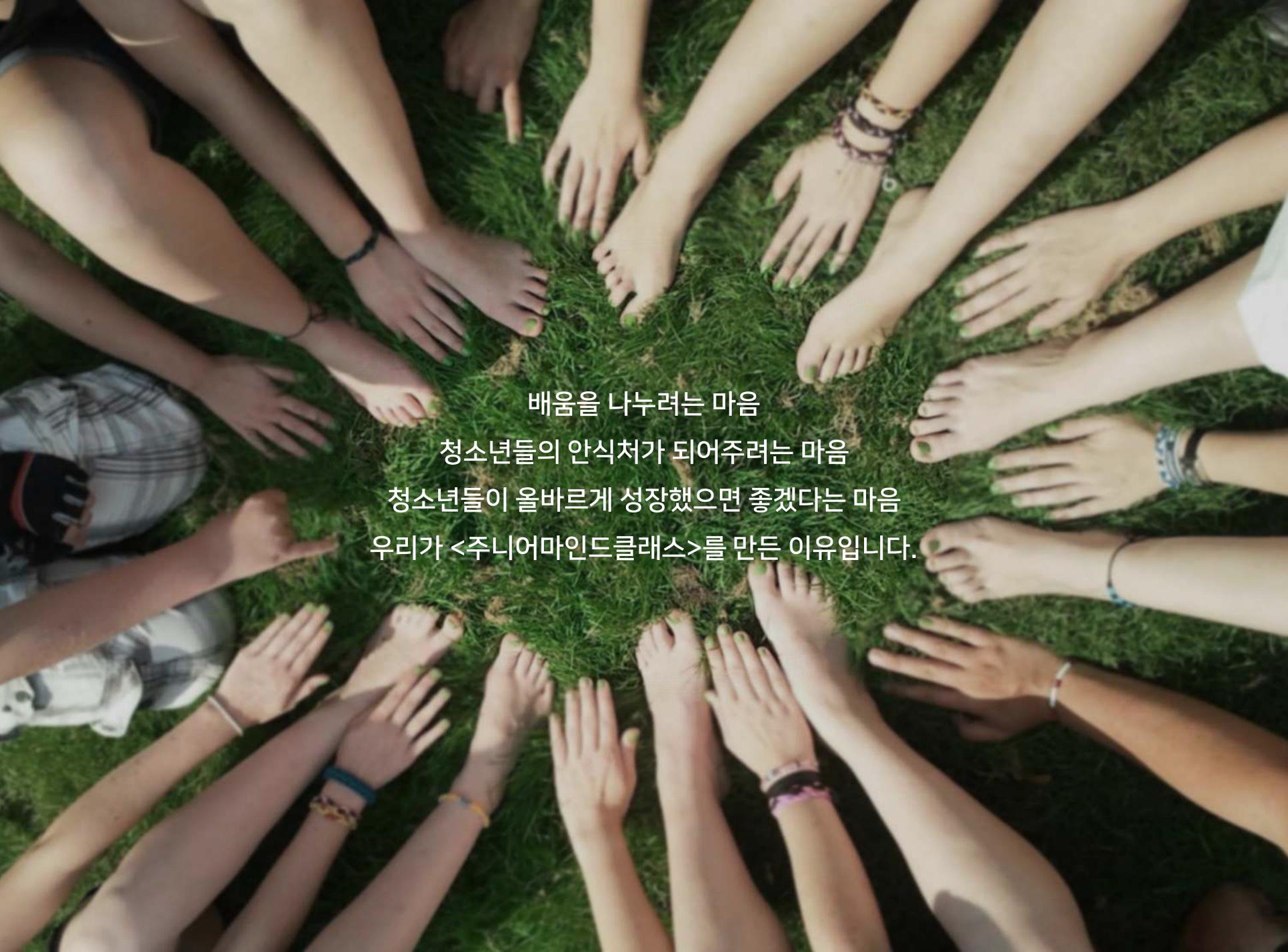


우리는 기획단을 만들고 멘토진을 구성했어요.
기획단은 완성도 높은 교육프로그램을 만들기 위해 교수님과 늘 고민했고,
약 200명의 고등학생을 대상으로 설문을 시행했습니다.

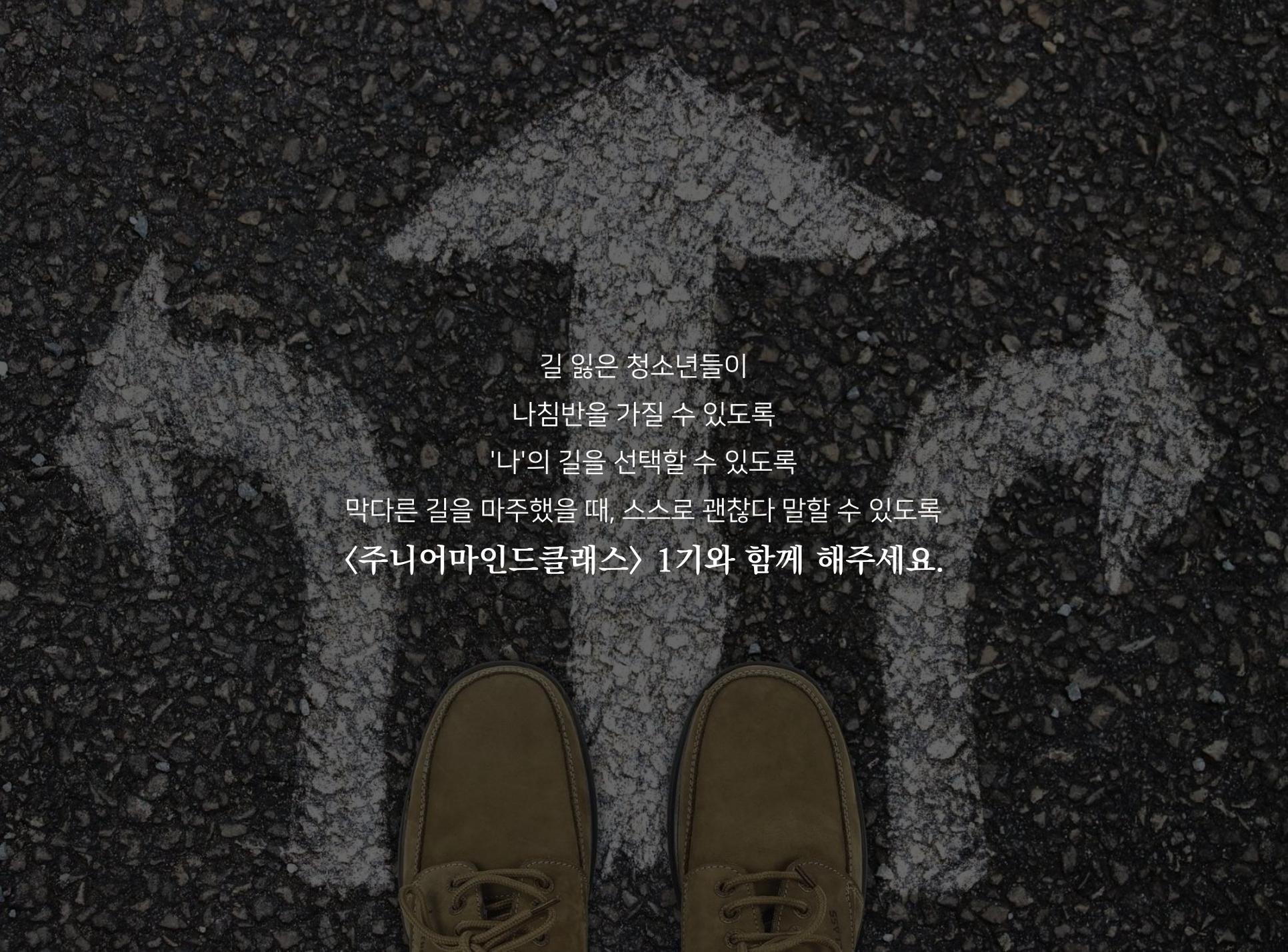




멘토로서 전문성을 높이기 위해서는
전 멘토진이 실습을 포함한 상담관련교육과정을 수료했습니다.



배움을 나누려는 마음
청소년들의 안식처가 되어주려는 마음
청소년들이 올바르게 성장했으면 좋겠다는 마음
우리가 <주니어마인드클래스>를 만든 이유입니다.



길 잃은 청소년들이
나침반을 가질 수 있도록
'나'의 길을 선택할 수 있도록
막다른 길을 마주했을 때, 스스로 괜찮다 말할 수 있도록
〈주니어마인드클래스〉 1기와 함께 해주세요.

주니어 마인드 클래스 소개

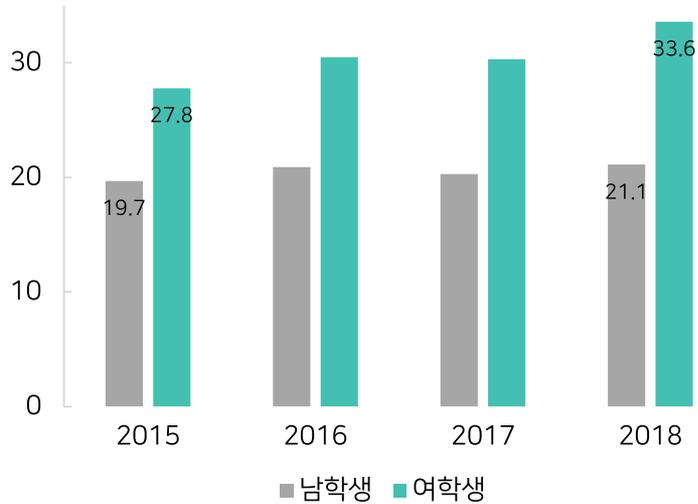
#저희_프로그램을_소개합니다

Jr. MIND CLASS

마음이 아픈 청소년들,

청소년 사망원인 11년째 자살 1위
“일상생활에 지장이 있을 정도의 슬픔·절망 느꼈다”
(중고생 27%)

청소년 우울감 경험률



청소년이 고민하는 문제 top3

1. 직업(30.2%)
2. 공부/적성(29.6%)
3. 외모(10.9%)

마인드클래스가 걸어온 길,

264시간

마인드클래스와
함께한 시간

137명

마인드클래스와
함께한 사람들

더 행복하고 가치 있는 삶을 찾기 위해
많은 사람들이 마인드클래스와 함께하고 있습니다.

2019

마인드클래스 프로그램 운영 (6기-10기)

후원 : 경희대학교, 잡코리아, GC녹십자, 행복공장

2018

청년 Lab. 프로젝트 시작 (2030청년들을 위한 자존감 강화 프로젝트)

마인드클래스 첫 시작 - 경희대학교

마인드리포트 진단 Tool 개발

Identity MAP 개발

2017

경희대학교 미래혁신원 취창업 진로교과목 교육

경기도경제과학진흥원 '창업 프로젝트' 실시

- 청년을 위한 진로설계 모바일 앱 개발 (My Will)

2016

퍼스널브랜딩 교육 시작

2010

청년층 리더십 역량 설계

2009

대학생 취업/진로 멘토링 시작(성균관대학교, 한양대학교 이 외 다수)

마인드클래스가 걸어온 길,

다양한 기업, 학교 등에서 모듈을 함께해온
검증된 프로그램입니다.



마인드클래스 관련
프로그램 / 모듈을 함께한 기관들



2017년 경기도 경제과학진흥원 '창업 프로젝트 사업' 수행
대학생 진로 어플리케이션 My Will

마인드클래스를 듣고,



“

마인드클래스를 듣고
비로소 내가 내 삶의 주인이 됐어요.

마인드클래스는 아팠던 나의 과거 모습과 불안한 나의 미래 모습까지도 나라는 것을 인정해주는 게 정말 강점인 것 같아요.



“

나를 잘 안다고 생각했는데,
그게 아니었어요.

내가 아는 나, 다른 사람이 바라보는 나도 서로 다르고 진짜 나의 속 깊은 모습도 또 다른 모습이었다는 것을 알았어요.

마인드클래스를 듣고,



“

앞으로 절대 잊혀지지 않을
기억이라고 생각해요.

취업, 진로 등 여러 고민들로 마음이 무거울
텐데 자신의 감정이 무엇인지 자신의
생각이 무엇인지 좋은 사람들과 함께
얘기를 나누면서 자신의 생각을 정리하면
도움이 될 거예요.



“

굉장히 좋은 자산이 될 거라고
하면서 추천해주고 싶어요.

내가 생각하는 나와 타인이 바라보는 나와
주변에서 주변 환경에서의 나의 모습을 잘
알 수 있어서 살아감에 있어서 굉장히
자기한테 좋은 자산이 될 거 같아요.

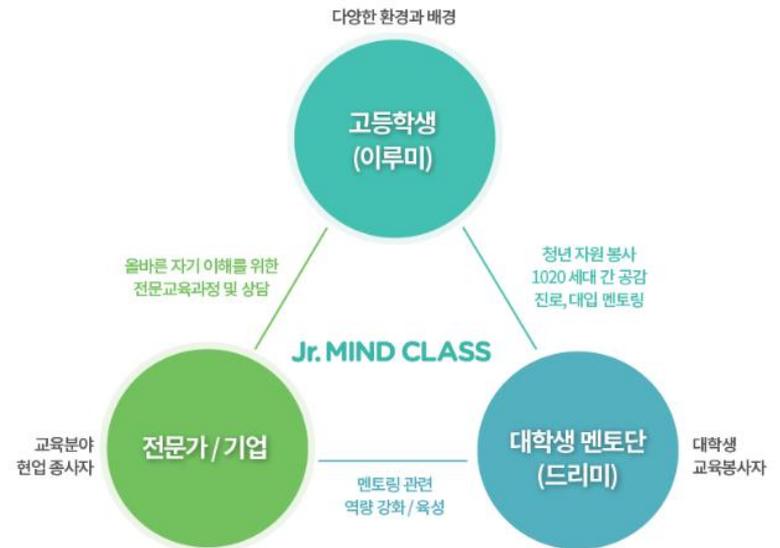
주니어 마인드 클래스란?

Jr. MIND CLASS

마인드클래스를 수강한 경희대 학생들이 만든 멘토링 교육 프로그램.
인생의 중요한 시기를 보내고 있는 고등학생들을 위해
마인드클래스 수강생들이 직접 멘토가 되어
'나'에 대한 올바른 이해와 진로 탐색을 돕는 것을 목표로 합니다.

MIND CLASS

검증된 사회/심리학 이론을 기반으로 만들어진 교육 프로그램.
대학생 청년들을 위해 만들어 졌으며,
'나'에 대한 올바른 이해를 통해 주도적인 삶을 살아갈 수 있도록
청년들에게 스스로 성장할 힘을 만들어주는 것을 목표로 합니다



주니어 마인드 클래스 삼각형 모델

‘나에 대한 올바른 이해’, 왜 중요한가요?

인간관계에 대한 태도 성숙

나에 대한 이해는 곧 타인에 대한 이해이므로,
타인의 성격과 행동을 이해하고 배려할 수 있게 됩니다.

슬럼프, 우울감 등으로부터 스스로 보호

나의 감정상태를 정확히 인식하고 다양한 해소 방법을 알게 됨으로써
슬럼프, 우울감 등을 스스로 극복하는 힘을 갖게 됩니다.

진로 설정과 기준 확립에 도움

나는 어떠한 가치관으로 살아가고 있는지 앎으로써,
나에게 맞는 진로를 선택하는 기준을 정립할 수 있습니다.
강점을 살리고 약점을 보완한 전략적 진로설정이 가능해집니다.

주니어 마인드 클래스의 장점은,

무상교육 프로그램

지역사회 내
교육기회 불평등 문제 해결

1

대학생 멘토 '드리미'

1020세대
직접적 교류를 통한
청소년의 성장 및
지속적인 정서적 지지

2

전문성을 갖춘 프로그램

멘토 대학생 전원
전문상담 교육과정 이수/
경희대학교 겸임 교수의
심리학 기반 강의

3

'나'에 대한 올바른 이해

'나'에 대한 이해를
바탕으로
효과적인 진로설정과
슬럼프, 우울감 극복 등
스스로 성장할 발판 마련

4

전문 강사와 함께합니다,

Profile

경희대 미래혁신원 / 크레이티브 컨설팅 대표
유재호 대표



학력) 고려대 교육대학원 컴퓨터교육전공
전) 삼성전자 CS아카데미 2004.12 ~2008.03
전) 녹십자홀딩스 인력관리실 2008.05 ~2013.09
현) 경희대학교 미래혁신원 MINDCLASS 담당 교수
현) cre2tive 컨설팅 대표
현) MINDCLASS 대표 (mindclass.co.kr)
현) Executive Coach Society Coach

* 특이사항

2008년 삼성전자 우수사원상, 2012년 녹십자 우수사원상
2017년 경기도경제과학진흥원 '창업 프로젝트 사업' 지원 모바일 앱 개발 (MY Will)

* 저서

2015년 보건인력개발원 제약마케팅 교재 저자 (2015)

* Reference

1. 커리어/진로/인생설계 : 학생 관련 (2013~)

분야 : 커리어 설계, 진로 / 멘토링/ 코칭, 채용 동향, 자기소개서/면접, 취업 교과목 운영 등

이력 : 고려대, 성균관대, 한양대, 중앙대, 경희대, 사립대, 건국대, 전남대, SK행복나눔재단, KT&G 등

특이 사항 : MINDCLASS 프로그램 - 경희대 국제캠퍼스 협약 & 녹십자 & 잡코리아 후원 (총 9기 진행)

2. 면접관 / 취업 진로상담 교육 (2015~)

분야 : 취업 진로 상담방법, 취업트렌드, 구조화 면접의 방법

이력 : 성균관대 교직원, 한남대 교직원, 송실대, 커리어컨설턴트협회, 한국고용정보원, 잡코리아, CJ, LINE 등

3. 코칭 리더십 관련 (2015~)

분야 : 리더십, 조직 소통/갈등, 조직 비전 등

이력 : SK 하이닉스, NAVER LINE, 보건인력개발원, 동아오츠카, 삼성생명, 사노피 그룹 등

4. 커뮤니케이션 관련 (2015~)

분야 : 대인관계, 설득, 세일즈, 세일즈 전략, Presentation 등

이력 : CJ, 삼성 에스원, 동아, 녹십자, LINE, 국민연금공단, 저축은행 중앙회 등

특이 사항 : 보건인력 개발원 제약 세일즈 전략 전임 강사

경희대 멘토단 '드림이'를 소개합니다,



주니어마인드클래스를 이끌어가는 대학생 멘토단.

전원 마인드클래스를 수강한 경희대학생으로 전문 상담 교육과정을 이수하였습니다.
프로그램 기획부터 운영, 멘토까지 담당하여 청소년들을 위한 보다 나은 프로그램을 위해 최선을 다하고 있습니다.

프로그램 내용

#'나를_찾기_위한_여정

Jr. MIND CLASS

프로그램 개요,

Jr. MIND CLASS

교육기간	2020.01.03 ~ 2020.01.08 (5박 6일)
모집기간	2019.12.06 ~ 2019.12.20 (2주간)
모집인원	학교 당 최대 3명 선발 (전체 수강생 24명)
교육장소	경희대학교 국제캠퍼스 교내 진행 *기숙사는 교내 우정원 사용, 남녀동 분리
수강료	무료
교육대상	고등학교 1, 2학년의 청소년 '나'에 대해 알고 싶은 청소년 진로, 학업, 대인관계 등에 고민이 있는 청소년

#'너'자체로_괜찮아
#'나'를_찾기_위한_여정

세부 프로그램 일정,



일정	시간	강의 및 Activity	기반 이론 / Tool
Day 1	10:00 - 18:00	첫 인상으로 알아보는 나의 모습	Primacy & Frequency Effect
		나의 현재 모습과 미래의 모습	Experience Blind Spot
	타인과 소통하는 올바른 대화법	Cognitive Bias & Self Schema	
	18:00 - 20:00	저녁 식사 및 휴식 시간	
	20:00 - 22:00	대학생 멘토단 '드리미', 경희대학교 소개 Ice Breaking 활동	
Day 2	10:00 - 18:00	개인진단 I - 개인의 행동 스타일 진단	Columbia Univ. Disc Tool
		개인의 강점을 알아가는 워크샵	Positive Psychology Strength Finder
	18:00 - 20:00	저녁 식사 및 휴식 시간	
	20:00 - 22:00	경희대학교 별관측동아리와 '별로 함께'	
Day 3	10:00 - 18:00	나의 삶에 영향을 미치는 요인 2가지 (환경과 나)	Value Matrix
		나만의 인생지도 작성을 통한 개인의 경험 떠올리기	Kelly's Role Construct Repertory Social & Personal Identity
	18:00 - 20:00	저녁 식사 및 휴식 시간	
	20:00 - 22:00	Challenge 활동	
Day 4	10:00 - 18:00	관계와 애착에 대한 이해	Interpersonal Adjective / Attachment Social Support / Self-Differentiation
		개인진단 II - 개인의 성격 세부 진단	Psychology Character Big 5 (30 category)
	18:00 - 20:00	저녁 식사 및 휴식 시간	
	20:00 - 23:00	영화 '인사이드아웃' 감상을 통한 감정 이해	
Day 5	10:00 - 18:00	개인의 감정에 대한 올바른 이해	아들러 심리학, 대니얼 골먼 EQ
		타인이 바라보는 나의 강점	360 degree Feedback Performance Gap
	18:00 - 20:00	저녁 식사 및 휴식 시간	
	20:00 - 22:00	교육 Review 및 인생 전지 채워넣기	
Day 6	9:00 - 12:00	내가 살아가고 싶은 미래 계획 세우기	Vision, Branding, BHAg
	12:00 ~	교육 활동 마무리 및 귀가	

주요 내용 첫 번째,

컬러진단 '나는 어떻게 행동하는 사람인가?'
360° 진단 '내가 바라보는 나&타인이 바라보는 나'

컬러진단(행동유형검사)

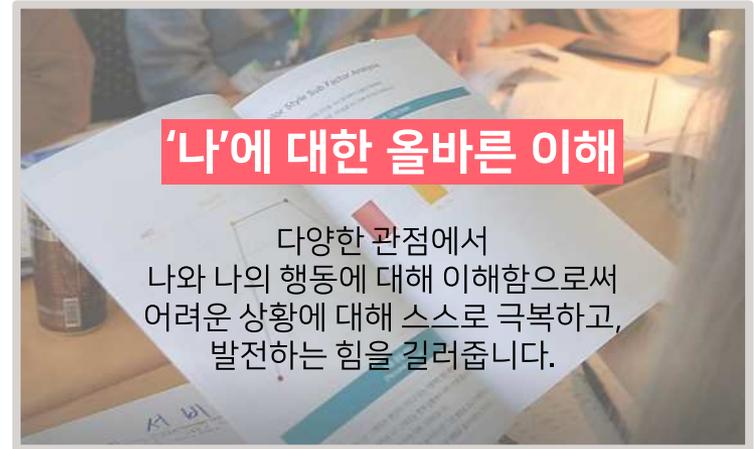
행동 유형에 따라 사람들을
주도형, 사교형, 안정형, 신중형 네 가지로 분류.
환경에 따라 달라지는 행동까지 파악합니다.

READ ME 360° 진단

본인 진단과 타인 진단을 동시에 진행하여
자신을 다양한 관점에서 객관적으로 평가합니다.

'나'에 대한 올바른 이해

다양한 관점에서
나와 나의 행동에 대해 이해함으로써
어려운 상황에 대해 스스로 극복하고,
발전하는 힘을 길러줍니다.



주요 내용 두 번째,

Value-Matrix '나를 움직이게 하는 것은?'

Value-Matrix

나의 취미생활을 통해
나에게 중요한 가치는 무엇인지,
내가 가진 가치관을 찾아 나갑니다.

우리의 사소한 행동, 선택 속에도
우리의 가치관이 내포되어 있습니다.

주니어 마인드 클래스에서는
다양한 주제에 대해 이야기하며
나의 가치관을 정립해 나갑니다.

진로선택기준 정립

나는 어떠한 가치관을 가지고 살고 있는지 앎으로써
자신에게 맞는 진로를 선택하는 기준을
가질 수 있습니다.

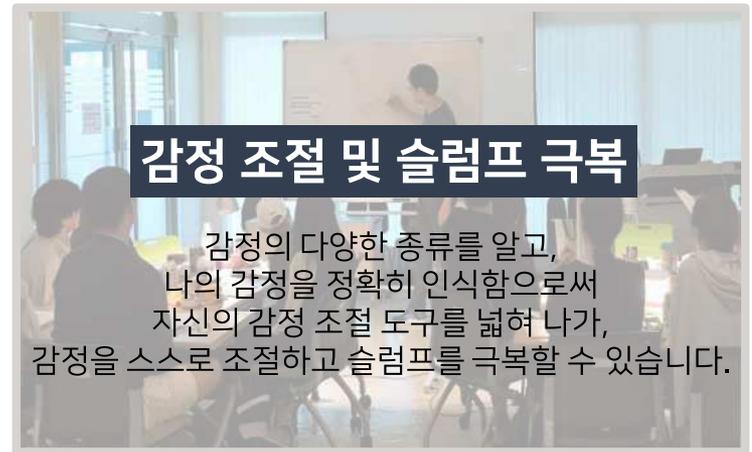
주요 내용 세 번째,

정서 조절 방법
'긍정적·부정적 감정은 모두 지극히 자연스러운 것'

정서 조절 방법

내가 느끼는 다양한 감정과 불안을
있는 그대로 받아들이고,
정확하게 인식하는 것을 배웁니다.

또한, 감정 완화를 위한
다양한 방법에 대해 공부합니다.
새로운 감정조절 도구를 직접 시도해보고,
감정과 함께 살아가는 삶
도모할 수 있습니다.



주요 내용 네 번째,

나의 강점 찾기

'내가 알아보는 나의 강점, 타인이 바라보는 나의 강점'

나의 강점 찾기

개인의 강점을 알아가는 워크숍과 타인이 바라보는 강점을 통해 그동안 몰랐던 나의 강점에 대해 깊이 있게 알아갈 수 있습니다.

진로 선택 및 자신감

나와 타인이 인정한 나의 진짜 강점을 앎으로써
나에 대해 올바른 자신감을 갖고,
이를 통해 강점을 살린 진로 선택이 가능해집니다.



감사합니다

Jr. MIND CLASS