



영남대학교 학생의 진로역량 개발을 위한

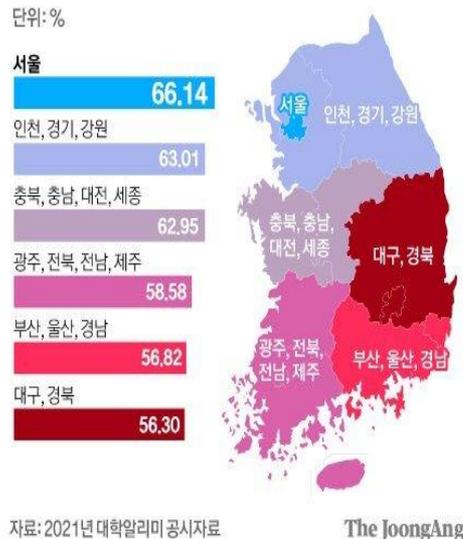
진로코칭 프로그램 제안서

1. 프로그램 개요_Why

- 증가하는 기업의 퇴사비율은 엄청난 사회적 및 개인적 비용을 수반할 뿐만 아니라 량질의 인력 육성과 건전한 조직문화 구축의 장애요인으로 작용하고 있음
- 변화하는 직업환경에 적응하기 위한 대학교육의 질개선과 더불어 진로서비스에 대한 인식전환과 진로지도 방향성의 전환이 요구됨
 - 심리검사의 기반한 진로 지도, 취업 교육(면접, 자소서 작성 등)에서 개인의 특성을 고려하고, 좀 더 장기적이고 개별 학생 요구에 적합한 라이프 디자인 진로코칭으로 확대할 필요가 있음



2021년 지역별 대학 학생 취업률



1. 프로그램 개요_Why

왜 라이프 디자인 진로코칭인가?

- 최근 평생직장 개념이 사라지고 평생직업이 강조되면서 자신의 직업정체성에 적합한 진로 선택이 중요해지고 있음
- 20대 직장인의 평균 이직 횟수가 2.1회, 30대 직장인은 평균 3.2회, 40대 직장인은 평균 4.2회
- 따라서 심리검사에 근거한 직업을 매칭하는 진로상담에에서 벗어나 자신의 진로정체성을 인식하고 직업을 선택할 수 있는 라이프 디자인 진로 코칭으로 전환할 필요성이 강조됨.

※ 진로정체성(Career Identity): 직업 영역과 관련된 자아정체성으로 개인이 직업에 대해 가지고 있는 자신의 목표, 흥미, 능력에 대한 명확하고 안정적인 청사진(Holland, 198)



1. 프로그램 개요_What (라이프 디자인 진로 코칭)

본 진로 의사결정 함양 과정은 다음과 같은 역량을 체계적으로 개발함으로써 진로 의사결정과 진로 준비 행동을 촉진함

진로 정체성

자신에게 최적의 직업 이해

- 학생들의 진로 정체성 명료화를 위한 가치, 흥미, 역량, 열정을 명료화하고 자신의 미래 청사진을 개발함

진로 준비 행동

스스로 탐색하는 진로 준비 행동

- 자기가 희망하는 직업을 선택하고 취업하기 위한 진로 준비 행동을 증진시키기 위한 역량을 개발함

취업 역량 개발

취업 성공을 증진과 삶의 질 개선

- 라이프 디자인에 기반한 자신의 미래 진로를 결정하고 준비함으로써 자주적으로 주체적인 행복한 삶을 개척함

1. 프로그램의 개요_How (라이프 디자인 진로코칭 진행 구조)

본 프로그램은 사전OT, 본 세션 코칭, 추수 코칭, 종결의 단계로 진행되며, 학생들의 개인적 요구를 반영하여 1:1코칭으로 진행하며, 자신의 라이프 디자인을 수립하고 실행계획에 따라 추수코칭을 진행함으로 진로적응도와 진로준비행동을 증진하고자 함.

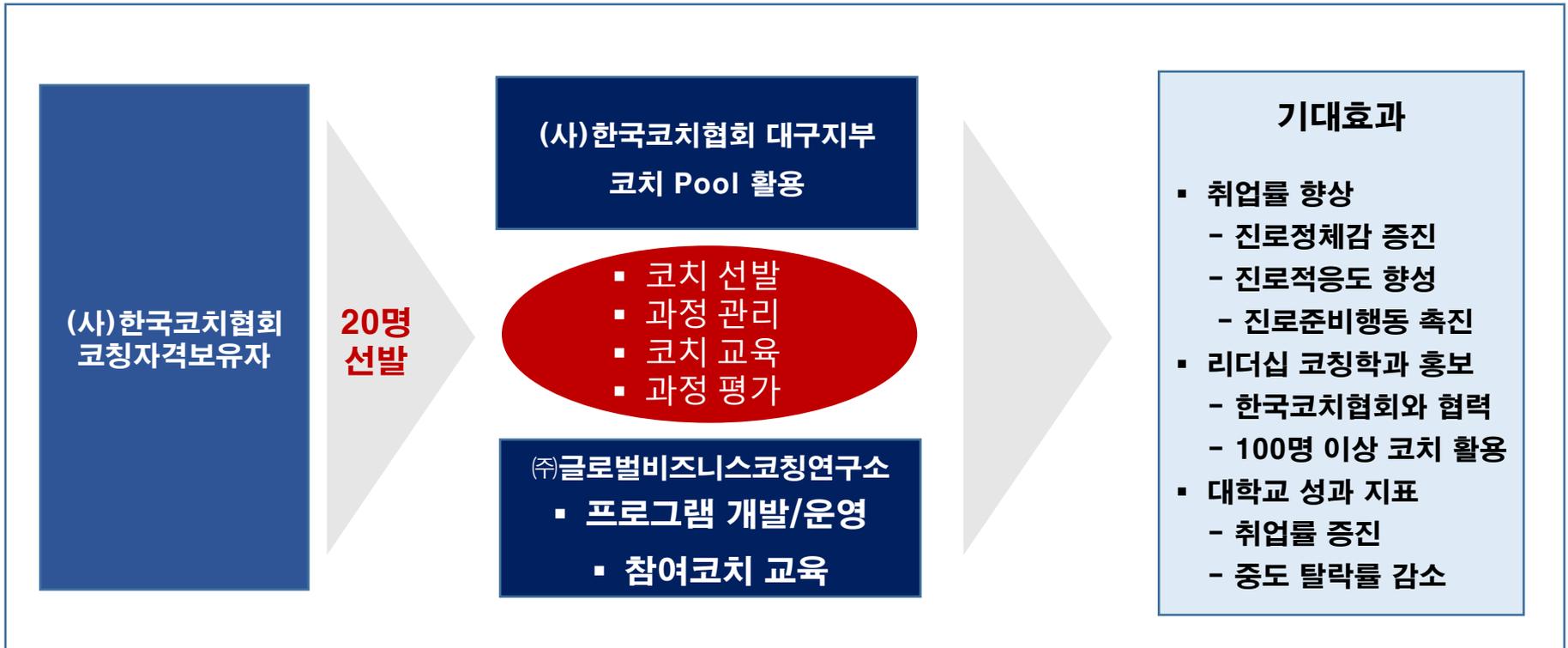
“1회성 강의에서 벗어나 지속적 코칭을 통한 개인 변화의 효과성 증진”

사전 OT	본 세션 코칭	추수 코칭	종결
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2hr ▪ 프로그램 소개 ▪ 코치-학생 매칭 ▪ 사전진단 ▪ 강의실/단체 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1.5hr/5회기/1~2주 간격 “자기인식/목표수립 코칭” ▪ 1회기: 상호인사/Sense-Making ▪ 2회기: 1차 CCI* ▪ 3회기: 2차 CCI ▪ 4회기: 인생 초상화 작성 ▪ 5회기: 코칭 목표 수립 ▪ Workshop: 2hr ▪ On/Off-line/1:1 코칭 ▪ Workshop : 중간점검 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 0.5hr/5회기/2주 간격 “실행력 증진 지지대 제공” ▪ 6회기: 격려와 지원 ▪ 7회기: 격려와 지원 ▪ 8회기: 격려와 지원 ▪ 9회기: 격려와 지원 ▪ 10회기: 종결 (Optional) ▪ On-line/1:1 코칭 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2hr ▪ 코칭 종결 ▪ 상호 축하 ▪ 사후 평가 ▪ 강의실/단체

* CCI: Career Construction Interview(진로구성인터뷰) – 6개 질문으로 구성되어 학생들의 정체성, 가치, 흥미 등을 진단함

1. 프로그램의 개요_How (코치 확보 및 운영 방안)

본 프로그램은 학생과 코치가 1對1로 진행하며, 先코치를 참여코치를 모집하여 본 프로그램의 사전 교육을 실시 후에 역량이 검증 후 본 프로젝트에 참여시킬 계획임



2. 회기별 코칭 콘텐츠



사전 OT

목적

- 사전 오리엔테이션을 통해 프로그램 소개와 참여도 증진
- 학생과 코치의 상호 매칭 및 인사

소요시간

120분

진행방식

- 강의실에서 참가 학생 및 코치 전체 모임으로 함께 진행

주요주제	코칭내용
프로그램소개	• 본 프로그램의 취지 및 기대 사항 소개
취업환경 변화 인식(특강)	• 급변하는 취업환경 변화를 인식하고 자신의 진로준비를 위한 인식 제고
집단 Ground Rule 수립	• 본 과정 진행동안 지켜야할 Ground Rule을 수립하고 상호간 합의
코치 매칭	• 코치와 학생 매칭 및 상호 인사
사전 진단	• 진로 준비 행동, 진로 정체성, 진로 적응도 등

2. 회기별 코칭 콘텐츠



1회기: 관계구축 및 코칭 이슈 확인

목적

- 학생과 코치 간의 상호 라포 형성
- 학생들의 특성 이해

소요시간

60~90분

진행방식

- 면대면 혹은 온라인 1對1 코칭 진행

주요주제	코칭내용
상호 라포 형성	<ul style="list-style-type: none"> • 상호 소개, 코칭 프로세스, 기대 사항 공유
코칭 이슈 확인	<ul style="list-style-type: none"> • 학생들의 코칭 이슈 확인 : 학생들의 성장배경, 신념, 가치, 진로 관련 주요 이슈, 개인적 기대사항 등 확인
코칭 사례 개념화	<ul style="list-style-type: none"> • 코치는 학생들의 이슈를 종합하여 코칭 방향성 정립 및 프로세스 설계(사례 개념화)
학생들의 진로 준비도 확인	<ul style="list-style-type: none"> • 학생들의 진로에 관한 - 진로 결정자, 진로 미결정자, 우유부단형 등으로 확인
1회기 종결 및 과제 제시	<ul style="list-style-type: none"> • 다음 세션을 위한 CCI 과제 제시

2. 회기별 코칭 콘텐츠



2회기: CCI Scaffolding 질문

목적

- 학생들이 존경하는 역할모델, 선호하는 잡지/TV/웹사이트, 즐겨 읽는 책/영화에 관한 탐색
- 이를 통해 학생들의 자기 정체성, 선호하는 근무환경, 문제 해결 스타일 인식

소요시간

60~90분

진행방식

- 면대면 혹은 온라인 1對1 코칭 진행

주요주제	코칭내용
상호 라포 형성	• 1세션 과제 점검과 인정/칭찬
자기 정체성 탐색	• 학생들의 존경하는 역할 모델(role model) 확인을 통한 자기 정체성 명료화
생활 양식 탐색	• 학생들의 선호하는 잡지, TV 프로그램, 웹사이트 탐색을 통한 선호하는 근무 환경 정립
문제 해결 능력 탐색	• 학생들이 즐겨 읽는 도서, 영화 등을 통해 문제해결 스타일 인식
2회기 종결 및 과제 제시	• 다음 세션을 위한 CCI 과제 제시

2. 회기별 코칭 콘텐츠



3회기: CCI Scaffolding 질문

목적

- 학생들이 존경하는 명언, 교과목, 초기 기억에 관한 탐문
- 학생 스스로에 대한 조언, 선호하는 근무환경/흥미, 몰입/관심 영역 확인

소요시간

60~90분

진행방식

- 면대면 혹은 온라인 1對1 코칭 진행

주요주제	코칭내용
상호 라포 형성	• 2 세션 과제 점검과 인정/칭찬
자신의 삶의 모토 (Motto) 명료화	• 학생들의 선호하는 명언 탐색을 통한 자신 스스로에 삶에 대한 가이드 라인 확인
자신의 흥미 근무환경 탐색	• 선호하는 교과목 탐색 질문을 통한 자신의 흥미/근무환경 등을 인식
자신의 몰입 영역 탐색	• 학생들의 초기 기억의 회상을 통해 자신의 관심 영역 확인
3회기 종결 및 과제 제시	• 다음 세션을 위한 인생설계도 작성을 위한 준비

2. 회기별 코칭 콘텐츠



4회기: 생애 설계도 작성(Life Design Portrait)

목적

- 학생들의 미래 삶에 대한 생애설계 초안 완성
- 완성된 초안의 선포를 통한 실행 의지 증진

소요시간

60~90분

진행방식

- 면대면 혹은 온라인 1對1 코칭 진행

주요주제	코칭내용
상호 라포 형성	• 3세션 과제 점검과 인정/칭찬
자신의 스토리 점검	• 지금까지 자신의 스토리 속에서 숨겨진 열정과 미래 모습 명료화
생애 설계도 작성	• 'Times' 기사에 게재할 자신의 생애 설계도 작성
생애 설계도 공유	• 자신이 어떻게 살아왔고, 어떻게 살고 있고, 어떻게 살 것인지의 의도 명료화
4회기 종결 및 과제 제시	• 다음 세션을 코칭 목표 수립 준비

2. 회기별 코칭 콘텐츠



5회기: 코칭 목표 수립

목적

- 자신의 인생설계도에 근거하여 향후 실행할 목표 수립
- 코칭 목표 실행 프로세스 작성

소요시간

60~90분

진행방식

- 면대면 혹은 온라인 1對1 코칭 진행

주요주제	코칭내용
상호 라포 형성	• 4세션 과제 점검과 인정/칭찬
코칭 목표 수립	• 인생 설계도에 기반하여 핵심 실행 목표 및 행동계획서 작성
프로세스 설계	• 향후 추진할 주요 실행 계획들의 프로세스 설계
5회기 종결 및 과제 제시	• 다음 세션을 코칭 목표 수립 준비

2. 회기별 코칭 콘텐츠



중간 점검 Workshop

목적

- 지금까지 진행한 결과 공유 및 성과 평가
- 코칭 효과성 평가를 위한 2차 설문조사

소요시간

120분

진행방식

- 참가 학생 및 코치 전체 워크숍 진행
- 다과 등을 준비

주요주제	코칭내용
성공 경험 공유	• 지금까지 코칭 과정 동안 자신의 변화된 모습 공유
개선점 공유	• 본 프로그램의 개선점 공유
설문조사	• 본 프로그램 효과성(진로적응도, 진로준비행동, 진로 효능감, 목표 성취도) 평가
워크숍 종결	• 상호 축하와 인정

2. 회기별 코칭 콘텐츠



6~10회기: 추수 코칭(Optional)

목적

- 수립한 행동 계획의 실행 여부 점검과 인정 및 칭찬
- 일상 생활에서의 Trouble-Shooting 지원

소요시간

30~60분

진행방식

- On-line 진행

주요주제	코칭내용
후원환경 조성	<ul style="list-style-type: none">• 수립한 목표 달성을 점검하면서 성취도에 대한 칭찬과 인정• 완성하지 못한 과제에 대한 문제 해결 지원
문제 해결 지원	<ul style="list-style-type: none">• 개인의 심리적, 정서적 이슈 해결 지원
지속적 관심	<ul style="list-style-type: none">• 본 추수 코칭에서는 코치 및 학생들의 상황에 따라 유연하게 진행함

2. 회기별 코칭 콘텐츠



프로그램 종결 Workshop

목적

- 지금까지 진행한 결과 공유 및 성과 평가
- 코칭 효과성 평가를 위한 2차 설문조사

소요시간

120분

진행방식

- 참가 학생 및 코치 전체 워크숍 진행
- 다과 등을 준비

주요주제	코칭내용
성공 경험 공유	• 지금까지 코칭 과정 동안 자신의 변화된 모습 공유
개선점 공유	• 본 프로그램의 개선점 공유
설문조사	• 본 프로그램 효과성(진로적응도, 진로준비행동, 진로 효능감, 목표 성취도) 최종 평가
워크숍 종결	• 상호 축하와 인정