교육콘텐츠(교과명)	라이프 코칭:행복한 삶을 위한 여정	강사명	송두호	개발시기	
수업 개요	라이프코칭이 무엇인가를 이해하고 행복한 삶을 위해 인생의 변화와 성장에 필요한 라이프코칭 전략들을 알아보고 이러한 바탕위에서 라이프코칭을 경험하고 적용할 수 있게 한다. 또한 삶을 변화 시키는 일에 효과적인 코칭을 할 수 있게 된다.				
수업 목표	1. 라이프코칭에 대한 개념을 이해하고 자신과 개인코칭에 활용한다. 2. 라이프코칭 전략을 알고 코칭 상황에 따라 적용한다.				

주차	주차 주제	차시내용	수업 유형	주차	주차 주제	차시내용	수업 유형
1	라이프코칭에 대한 이해	1회차 : 라이프 코칭이란 무엇인가?	개념이해형	8	실패를 통해 전진하기	1회차 : 성공과 실패 재정의	관련사례형
		2회차 : 라이프 코칭의 역사와 발전	개념이해형			2회차 : 가치 발견(코칭시연)	관련사례형
		3회차 : 왜 라이프 코칭인가?	개념이해형			3회차 : 가치 성찰과 실패의 재구성	직접교수형
2	라이프코칭의 토대	1회차 : 라이프 코칭의 구성요소	개념이해형	9	스트레스 관리하기	1회차 : 스트레스에 대한 이해	개념이해형
		2회차 : 라이프 코칭 관계요소	관련사례형			2회차 : 스트레스의 두 측면	개념이해형
		3회차 : 라이프코칭 스킬	개념이해형			3회차 : 스트레스 관리	개념이해형
3	라이프 코칭의 원리	1회차 : 라이프 코칭 프로세스	개념이해형	10	관계 점검	1회차 : 인간관계	관련사례형
		2회차 : 라이프 코칭 시연(코칭시연)	개념이해형			2회차 : 나의 역할 찾기(코칭시연)	직접교수형
		3회차 : 라이프 코칭의 전략	직접교수형			3회차 : 관계와 사회적 자본 (참여수업)	플립러닝형
4	삶의 목적 찾기	1회차 : 삶의 목적이란 무엇인가?	개념이해형	11	관계 맺기	1회차 : 신뢰와 소통(참여수업)	플립러닝형
		2회차 : 목적이 이끄는 삶의 유익	개념이해형			2회차 : 경청과 공감(참여수업)	플립러닝형
		3회차 : 나의 가치관 탐색(참여수업)	플립러닝형			3회차 : 질문과 피드백(참여수업)	플립러닝형
5	삶의 목적 갖기	1회차 : 삶의 목적 진단	직접교수형	12	삶을 디자인하기	1회차 : 학습으로 지적 호흡하기	개념이해형
		2회차 : 삶의 목적 확인(코칭시연)	개념이해형			2회차 : 멋지게 나이 들기	개념이해형
		3회차 : 삶의 목적 선언서(참여수업)	플립러닝형			3회차 : 품위 있게 죽음 맞이하기	개념이해형
6	삶의 균형 확인하기	1회차 : 일과 삶의 조화로운 균형	관련사례형	13	라이프 코칭의 실제	1회차 : 전문가 사례	관련사례형 마이크로러닝형
		2회차 : 삶의 수레바퀴	개념이해형			2회차 : 현장 활동가 사례	
		3회차 : 행복 사분면(참여수업)	플립러닝형			3회차 : 라이프코칭의 향후 과제 및 방향, 그리고 총평	
7	삶의 균형 세우기	1회차 : 시간 관리	개념이해형				
		2회차 : 인생관리 : 욕구 관리	개념이해형				
		3회차 : 주도적인 삶 만들기	개념이해형				