

# 신한멘토링 13기

## 멘토 활동지침서

### 차례

신한멘토링 소개

프로그램 개요

- 활동일정

- 보고서 제출

- 우수 멘토 선정

멘토링 Q&A

TIP. 좋은 대화 나누는 방법

[illegible]

## 오리엔테이션

- 10월 6일, 10월 7일 오후 4시~5시
- 가능한 시간에 ZOOM 링크로 접속하여 참여
- 오리엔테이션 진행
  - 개회사 (부총장님, 학생상담센터 센터장님)
  - 프로그램 안내
  - 멘토 간 대화

## 심리검사 실시

- 10월 둘째 주~셋째 주 중 두 종류 심리검사(MBTI, Holland) 실시 링크 송부 예정
- 10월, 11월, 12월로 나누어 해석상담 일정 조율 ▶ 학생상담센터에 멘토, 멘티가 시간을 맞춰 **함께** 내방하여 해석상담을 받도록 함.

## 멘토, 멘티 별 집단상담 실시

- 추후 공지 예정

## 평가회 및 우수 멘토 시상식

- 추후 공지 예정

## 보고서 제출

---

- 보고서 1차 제출 : 활동계획서 (10월 18일 까지)
- 보고서 2차 제출 : 1회기~2회기 활동보고서 (10월 25일 까지)
- 보고서 3차 제출 : 3회기~4회기 활동보고서 (11월 8일 까지)
- 보고서 4차 제출 : 5회기~6회기 활동보고서 (11월 22일 까지)
- 보고서 5차 제출 : 7회기~8회기 활동보고서 (12월 6일 까지)
- 보고서 6차 제출 : 최종보고서 (12월 13일 까지)
- \* 멘티의 소감문 부분도 모두 멘토가 취합하여 제출합니다.
- \* 붙임 문서를 작성하여 **신한대학교 학생상담센터 홈페이지 알림마당-멘토링-활동일지 게시판**에 업로드

## 우수 멘토 선정

---

- 활동 횟수 및 활동별 보고서 제출 여부, 보고서 질적 영역 평가
- 집단상담 참여에 따른 가산점 부가
- 우수 멘토 선정에 따른 장학금 차등지급 (35만원~50만원)
- 신한멘토링 이수증 발급 (일괄 발급)

## 신한멘토링 Q&A

---

- 멘토링 8회 모두 비대면으로 진행 가능한가요?

네! 비대면을 기본으로 하며, ZOOM 프로그램을 활용하시면 됩니다. 필요 시 대면상담은 자체적으로 선택하여 진행 가능합니다.

- 멘토링에서 무슨 얘기를 하면 좋을까요?

학교 적응에 관한 것이라면 무엇이든 상관없습니다. 대인관계, 동아리, 학업 등 멘티가 궁금하고 도움 받고 싶은 영역이 무엇인지 먼저 파악하여 멘토링 주제와 계획을 세우는 것이 도움이 됩니다.

- 멘토링 활동비가 지급 되나요?

이번 13기 신한멘토링은 활동비가 따로 지급되지 않습니다.

- 모임에서 드는 비용은 어떻게 하나요?

1/N로 나누어 처리하는 것을 기본으로 합니다. 멘토는 멘토링 시작 시, 모임에서 드는 비용은 각자 일정 금액을 모아 지불하게 된다는 점, 미리 공지해주세요!

- 멘토 멘티가 함께 상담센터에서 해석상담을 받는 것은 멘토링 회기로 차감이 가능한가요?

해석상담 프로그램의 경우 멘토링 회기에 포함되지 않습니다.

## 문의

---

- 학생상담센터 (031-870-3262)
- 학생상담센터 전임상담원 송은주 (031-870-3265)
- 메일 - eunju@shinhan.ac.kr

## TIP. 좋은 대화 나누는 방법

---

### ❖ 공감하기

Einfühlung(독일어) = ein(안에) + fühlen(느낀다) (들어가서 느낀다)  
Empatheia(라틴어) = em(in, into, within) + pathos(고통, 열정)  
‘직지인심(直指人心)’, ‘이심전심(以心傳心)’

다른 사람의 마음을 공감한다는 것은 내 입장이나 생각이 아니라 상대방의 입장이 되어 그의 세계를 이해하는 것입니다.

완전하게 이해하기는 어렵더라도 ‘난 네 생각을 알고 싶어’라는 자세가 필요합니다.

상대방에게 충고나 조언을 하기 전에 따뜻한 이해로 다가가세요.

### 이런 말은 조심합니다!

- ‘그런 건 쓸데없는 걱정이야. 그럴 시간에 공부를 해.’
- ‘야, 웃기지마. 그런 게 어디 있냐?’
- ‘네가 지금 잘못 생각하고 있는 거야.’

내가 만약 이런 말들을 부모님이나 친구들, 교수님으로부터 들었다면 마음이 어떨까요?  
살아오면서 상대방에게 이런 말을 많이 들어왔다면 그 사람의 심정은 어떨지 한번 생각해봅시다.

### ❖ 존중하기

상대방의 약점, 능력, 실수 등을 탓하거나 비난하지 않고 상대방을 있는 그대로 따뜻하게 받아주는 것입니다.

## 혹시 이런 편견이 있지는 않나요?

- 소문을 듣고 그 사람에 대해 미리 단정지어버리는 경우

‘재는 원래 과에서도 소문이 안 좋게 났더라고. 어쩐지.. 그럴 줄 알았어.’

▶ 근거 없는 소문에 휘말리기 시작하면, 그 사람의 진가를 보지 못할 수 있습니다.

- 장애를 가진 사람들은 불행할 것이라고 생각해서 동정하는 경우

‘참 안됐네.. 어쩌다 저렇게 됐다니.. 내가 과제를 대신 해줘야 겠다.’

▶ 자칫 설부른 도움으로 상대방을 무시하고 자율성을 침해하게 될 수도 있습니다.

- 모태솔로라면 뭔가 하자가 있을 것이라고 생각하는 경우

‘너 모솔이라며? 왜 그렇게 됐어? 내가 소개팅 해줄까?’

▶ 좋아하는 사람을 만나는 과정은 스스로 결정하는 과정입니다. 강요하지 마세요.

- 외모를 보고 경제적 수준이나 성격 등을 넘겨짚고 판단하는 경우

‘옷을 껌죄죄하게 입고 다니는 걸 보니까 사는 게 어렵나봐. 얼굴도 우울해 보이고’

▶ 외모나 차림새에 드러나지 않는 부분이 많다는 걸 명심하세요.

## 나 전달(I-message) 대화법

- 나를 주어로 해서 말한다.
- 상대방의 문제가 되는 행동이나 상황을 구체적으로 이야기한다.  
(이때 비난하지 않도록 주의한다.)
- 상대방의 행동이 나에게 미친 영향을 구체적으로 이야기한다.
- 그로 인해 생긴 자신의 감정을 솔직하게 이야기한다.  
(이때 부정적인 생각이나 감정에 대해서는 지나치게 강조하지 않는다.)
- 내 마음을 전달한 후에 상대방 말을 경청한다.

### 사례

친구가 아무런 연락 없이 약속 시간이 한참 지난 후에야 나타났을 때

A : “도대체 어디 있다가 이제 나타나는 거야?”

“넌 만날 그렇게 늦더라~”

“전화는 댔다 뭐하니? 전화 한통 못해?”

B : “네가 아무 연락 없이 오지 않아서(상황), 난 아무것도 못하고 그저 기다리고만 있었어(영향). 혹시 오는 길에 사고라도 난 건 아닐까 걱정했어(감정).

#### .. ‘나 전달법(I-message)’ 대화의 결과

상대방에게 나의 입장과 감정을 있는 그대로 전달함으로써 상호 이해를 높임  
상대방에게 개방적이고 솔직하다는 느낌

#### .. ‘너 전달법(YOU-message)’ 대화의 결과

너에게 문제가 있다는 식으로 표현이 되므로 상호관계 파괴  
상대방에게 일방적으로 강요, 공격, 비난하는 느낌  
상대는 변명이나 반감, 저항, 공격성을 보임

멘토가 멘티를 돕기 어렵게 느껴지는 경우 학생상담센터로 상담의뢰를 하거나 지역에서 가까운 상담센터에서 전문가의 도움을 받을 수 있습니다. 그러니 언제든지 학생상담센터로 문의주세요.

## 신한대학교 학생상담센터

[1캠퍼스] 경기도 의정부시 호암로 95 신한대학교 행함관 1층 1100호

[2캠퍼스] 경기도 동두천시 별마들로40번길 30 신한대학교 본관 1층

대표전화 : 031-870-3262, 3263