

하브루타(Havruta)는 유대인 전통의 쌍방향 학습법으로, 짝을 지어 질문을 주고받으며 토론하고 사고를 깊게 하는 학습 방식입니다. 중년층 대상의 11주 자격 과정에 하브루타를 접목하면, 중년층이 겪게 되는 신체적, 심리적 특성을 고려하면서도 사회적 연결, 정서적 안정, 그리고 지적 자극을 효과적으로 제공할 수 있습니다.

하브루타의 대화와 토론 중심 접근은 중년층이 새로운 배움에 흥미를 느끼고, 자기 성찰 및 커뮤니티 형성에 기여할 수 있는 이상적인 방법입니다. 아래는 하브루타를 활용한 주제 아이디어와 프로그램 설계입니다.

하브루타와 연결한 수업 주제 아이디어

하브루타는 질문과 토론을 통해 깊은 사고를 유도하므로, 참여자들이 흥미를 느끼고 실생활에 적용 가능한 주제를 선정하는 것이 중요합니다.

1. 삶의 의미 탐구와 스토리텔링

- **내용:** 하브루타 방식으로 짝을 지어 자신의 인생 경험, 가치관, 미래 목표를 주제로 질문하고 토론.
>예: "가장 기억에 남는 순간은?" "은퇴 후 어떤 삶을 꿈꾸는가?"
- **하브루타 적용:** 짝별로 주제별 질문을 준비해 서로 묻고 답하며, 상대의 이야기를 경청하고 새로운 관점을 발견.
- **이점:** 자기 성찰과 정체성 강화, 타인과의 깊은 정서적 연결.
- **활동 예시:** 하브루타 토론 후 자서전 초안 작성, 최종 주에 그룹 발표.

2. 건강한 노화와 웰니스

- **내용:** 신체적·정신적 건강(운동, 영양, 스트레스 관리)에 대해 하브루타로 질문과 토론.
>예: "어떤 운동이 당신에게 가장 효과적이었나?" "스트레스 해소에 좋은 방법은?"
- **하브루타 적용:** 짝과 함께 건강 관련 주제
>예: '수면의 중요성, 영양과 질병 예방'를 읽고, 서로에게 질문을 던져 실천 방안을 모색.
- **이점:** 건강 관리 지식 습득, 실천 동기 부여, 사회적 지지망 형성.
- **활동 예시:** 하브루타 후 개인 건강 계획 작성, 걷기.

3. 디지털 리터러시와 현대 사회

- **내용:** 스마트폰 활용, 소셜 미디어, 온라인 안전 등 디지털 기술을 주제로 하브루타 토론.
>예: "디지털 기술이 삶을 어떻게 바꿨나?" "온라인에서 가장 어려운 점은?"
- **하브루타 적용:** 짝과 함께 디지털 도구 사용 경험을 공유하고, 문제 해결법을 질문하며 배우기.
>예: 유튜브 채널 운영 방법 토론.
- **이점:** 디지털 격차 해소, 자신감 향상, 실용적 기술 습득.
- **활동 예시:** 하브루타 후 스마트폰 앱 실습, 간단한 디지털 콘텐츠 제작.

4. 은퇴 후 삶과 새로운 시작

- **내용:** 은퇴 후 재무 계획, 취미, 세컨드 커리어 등을 주제로 하브루타 토론.
>예: "은퇴 후 가장 하고 싶은 일은?" "재정 안정성을 위해 어떤 전략을 세웠나?"
- **하브루타 적용:** 짝과 함께 은퇴 후 삶의 목표를 질문하고, 구체적인 계획을 세우는 과정에서 상호 피드백 제공.
- **이점:** 미래에 대한 불안 감소, 새로운 목표 설정, 동기 부여.
- **활동 예시:** 하브루타 후 재무 계획서 작성, 소규모 창업 아이디어 발표.

하브루타 적용의 장점

- **신체적 고려:** 하브루타는 앉아서 진행 가능하며, 신체적 부담이 적음. 운동 실습과 병행 시 저항도 활동으로 조절.
- **심리적 고려:** 짝 토론은 소속감과 정서적 안정감을 제공하며, 경청과 질문을 통해 자존감 향상.
- **사회적 연결:** 짝과 소그룹 활동으로 고립감 감소, 커뮤니티 형성.
- **지적 자극:** 질문과 토론은 사고력과 창의력을 자극, 새로운 배움에 대한 동기 부여.

강의계획서

프로그램명	“하브루타와 셀프코칭: 나를 찾아가는 시간” -하브루타 지도사 자격과정-		강사명	김주현
대상	새로운 시작을 기대하는 중년층		인원	20명
요일/시간	2025. 9.25 (목) ~ 12. 11(목) 14:00~16:00 11회			
강의목표	1. 하브루타와 셀프코칭을 통해 자신의 삶을 돌아보고, 은퇴 후 목표와 가치를 재정립하여 긍정적인 삶의 방향을 설정한다. 2. 짝별 하브루타 토론과 소그룹 활동을 통해 경청과 질문 기술을 익히며, 커뮤니티 내 유대감과 협력 능력을 증진한다. 3. 스마트폰과 AI 도구를 활용한 셀프코칭 실습을 통해 디지털 리터러시와 하브루타 지도사로서의 기본 역량을 기른다.			
운영방식	대면	교수방법	강의&실습	
학습자준비물	필기도구	강의 기자재	빔, 마이크	
교재, 교재비 또는 재료비	교재비:10,000 (포스트 및,11주차 활동지, 교구 등)			
차시	일자	강의내용		
1	9.25	▶오리엔테이션 및 하브루타 기초 하브루타와 셀프코칭의 개념을 소개하고 아이스브레이킹으로 참여자 간 유대감을 형성한다. 짝별 하브루타 실습(“나를 표현하는 단어”)과 그룹 토론으로 경험을 공유한다.		
2	10.21	▶하브루타 질문 설계 효과적인 질문과 경청 기술을 배우고, 하브루타로 삶의 기억을 공유한다. 자서전 타임라인을 작성하며 자기 성찰을 시작한다.		
3	10.16	▶신체 건강과 하브루타 중년기의 신체 변화를 이해하고, 하브루타로 건강 습관을 논의한다. 1일 식단을 설계하며 셀프코칭 실습을 진행하고 저속노화 마인드셋을 공유한다.		
4	10.23	▶스트레스 관리와 코칭 기술 마인드풀니스와 코칭 경청 기술을 익히고, 하브루타로 스트레스 관리법을 공유한다.		
5	10.30	▶진로직업 탐색과 하브루타 하브루타를 통해 은퇴 후 진로 및 직업 가능성을 탐색하고, 자신의 관심사를 공유한다. 셀프코칭 질문을 활용해 개인별 진로 계획 초안을 작성하며 미래 역할을 구체화한다.		
6	11.6	▶삶의 의미와 셀프코칭 은퇴 후 삶의 목표를 탐구하고, 하브루타로 가치관을 나눈다. 자서전 2장 초안을 작성하며 셀프코칭 계획을 수립한다.		
7	11.13	▶디지털 리터러시와 하브루타 스마트폰 메모 앱 사용법을 배우고, 하브루타로 디지털 기술의 삶에 미친 영향을 공유한다. 메모 앱을 활용해 셀프코칭 질문을 작성하고 정리하는 실습을 진행한다.		
8	11.20	▶AI 활용과 코칭(1) AI 활용 기술(챗봇, 건강 앱)을 배우고, 하브루타로 AI 사용 경험을 공유한다. AI 기반 코칭 도구를 실습하며 셀프코칭 질문을 설계한다.		
9	11.27	▶AI 활용과 콘텐츠 코칭 (2) '내 인생의 한 컷' 콘텐츠 제작 실습: 짝과 함께 가장 의미 있는 사진 한 장을 고르고, 그 사진에 얽힌 이야기를 하브루타로 나눈다. AI 기반 챗봇으로 질문을 만들어 이야기의 깊이를 더하고, 간단한 영상 편집 앱을 활용해 콘텐츠 제작을 시작한다.		
10	12.4	▶협업 프로젝트와 하브루타 '세대를 잇는 하브루타' 프로젝트 기획: 하브루타로 젊은 세대와 나눌 주제(예: AI, 유튜브 채널 운영, 건강 관리 등)를 논의 한다. AI를 활용한 커뮤니티 활동을 기획하고, 하브루타로 프로젝트 아이디어를 공유한다.		
11	12.11	▶하브루타와 코칭 이야기 공유 수료증 수여 및 최종 발표 :11주 과정 동안 제작한 '내 인생의 한 컷' 콘텐츠를 발표한다. 하브루타로 배움을 되새기고, 셀프코칭 경험을 공유한다. '세대를 잇는 하브루타' 프로젝트 계획을 발표하며 서로 격려와 응원을 나눈다.		
기타	자격증 발급과정 안내(개인선택) : 한국자격검정평가진흥원 https://www.korea-edu.net/home/curriculum/info.php?item=604 →하브루타지도사1급 수강신청→인터넷강의듣기→시험→합격 후 자격증 발급 비용9만원			

시험 안내

1. 시험 일정: 개인별로 강의 목차의 60% 이상 수강시점부터 개인별로 응시 가능
2. 시험 시간: 60분간
3. 시험 문항: 20문항
4. 재시험: 1차 시험 불합격시 "시험다시보기" 3회 가능(시험다시보기 눌러서 재응시)
5. 합격 점수: 100점 만점 중 60점 이상
6. 기타: 강의실 내 기출문제 및 교안파일 참고

한국직업능력연구원 등록민간자격증 과정

민간자격정보서비스에서 조회가능한 자격증입니다!

인터넷 연결되는 전국 어디서나 수강가능!!



- 온라인강의, 온라인시험 100% 온라인으로 진행
- 수강료, 응시료, 기간연장, 재시험 비용100%무료
- 교재파일, 기출문제 100% 무료 다운로드
- 시험합격 후 자격증 발급 희망자만 발급비 본인 부담

자격증 안내

1. 자격증 발급대상: 시험 합격자 중 발급 희망자
2. 자격증 발급비용: 9만원
3. 발급비용 환불규정: 결제일의 익일 오전 10시 30분까지 유선으로 환불신청, 이후에는 제작 단계에 들어가므로 환불 불가
4. 자격증 배송기간: 결제일의 익일부터 평일기준 7~8일 소요
5. 기타: 시험 합격만으로 자격인정 불가, 발급비 납부자에 한하여 자격 취득 번호 부여됩니다.

자격증 발급안내



상장형



카드형

- 한국직업능력연구원 정식등록 민간자격증
- 공식협회 발급번호 부여
- 상장형, 카드형 동시 발급