

○ 강의계획

주차	교육일시	교육내용	교육방법
1	6. 23(화) 10:00~12:00	○ 이미지 메이킹 기본이해 & 자기 이미지 분석 - 이미지메이킹의 개념, 신중년 이미지 변화 이해 - 첫인상이 형성되는 요소와 이미지 성향분석 - 이미지 분석 워크시트를 활용한 현재 이미지 진단	자기 이미지분석 활동 결과 1:1 피드백
2	6. 30(화) 10:00~12:00	○ 색채 이미지 이해와 나의 이미지 키워드 - 색채가 주는 감정·이미지 의미 이해 - 색채심리카드를 활용한 개인성향 및 감정탐색 - 나의 이미지 키워드 도출 및 정리	색채심리카드를 활용으로 개인 이미지 키워드 도출
3	7. 7(화) 10:00~12:00	○ 퍼스널컬러 이론이해 및 컬러키트 활용 실습 - 퍼스널컬러 기본이론(웜·쿨, 명도·채도) 이해 - 컬러 키트를 활용한 얼굴 톤 반응 관찰 - 베스트컬러와 주의컬러 체험 및 컬러 성향 정리	컬러 키트를 활용한 실습교육
4	7. 14(화) 10:00~12:00	○ 퍼스널컬러 진단 및 분석 - 개인별 1:1 퍼스널컬러 진단 진행 - 퍼스널컬러 유형별 특징 및 이미지 분석 - 개인 컬러 팔레트 제공 및 활용 방법 안내	1:1 퍼스널 컬러 진단 실습
5	7. 21(화) 10:00~12:00	○ 퍼스널컬러 기반 헤어 & 메이크업 - 얼굴형·피부톤에 맞는 헤어 컬러 선택 방법 - 퍼스널컬러에 따른 립·치크 톤 추천 - 상황별 메이크업 컬러 적용 실습	시연, 실습을 통해 개인별 어울리는 스타일 적용
6	7. 28(화) 10:00~12:00	○ 퍼스널컬러 기반 패션스타일링 및 연출 가이드 - 의상컬러선택 및 조합방법 이해 - 일상·모임·사회활동 상황별 스타일링 전략학습 - 패션아이템 활용을 통한 이미지 완성	체형·골격특성 기반 의상컬러 선택,코디완성
7	8. 4(화) 10:00~12:00	○ CHAT GPT를 활용한 자기소개서 작성 - 직장경험·경력공백·전직·퇴직 경험의 강점중심 재해석 - ChatGPT를 활용 직무별·채용 목적별 맞춤형장 작성 - 채용, 사회활동에 제출 가능한 자기소개서 완성	학습자가 실제 활용 가능한 자기소개서 완성
8	8. 11(화) 10:00~12:00	○ 효과적인 스피치 방법과 공감 커뮤니케이션 - 신중년에게 어울리는 말투·속도·톤 조절방법 이해 - 상황별(일상·모임·사회활동) 대화법 실습 - 경청과 공감 중심의 긍정적 소통 기술 습득	발성·호흡 연습, 실제 대화 사례 이해
9	8. 18(화) 10:00~12:00	○ 종합 이미지 메이킹 & 소통 전략 - 외적 이미지와 비언어 커뮤니케이션의 조화이해 - 표정·자세·시선을 활용한 호감 이미지 연출 - 이미지에 맞는 말하기 전략 통합 실습	자세·표정·시선· 말하기를 통합한 실습 교육
10	8. 25(화) 10:00~12:00	○ 퍼스널컬러 기반 종합 신중년 브랜딩 완성 - 개인 퍼스널컬러와 이미지 키워드 통합 정리 - 강점과 개성을 반영한 신중년 이미지 브랜딩 설계 - 일상과 사회활동에 활용 가능한 이미지 가이드 완성	이미지,스타일, 소통을 종합한 신중년 브랜딩 완성