

1일차	2일차
<p><b>과정 소개 및 아이스브레이킹(0.5H)</b></p>	<p><b>모듈4. 학습방법1: 필기 전략 과탐의 시크릿노트(2H)</b></p>
<p><b>모듈1. 동기부여1 역전의 드라마, 주인공이 되다(2H)</b></p>	
<p><b>모듈2. 동기부여2 게임처럼 Level up 학습동기 전략(2H)</b></p>	<p><b>모듈5. 학습방법2: 집중력 전략 Wake up, Your Brain!(2H)</b></p>
<p><b>모듈3. 목표/시간관리 낭만과 보물을 찾는 성공 향해일지(1.5H)</b></p>	<p><b>모듈6. 학습방법3: 시험대비 &amp; 암기법 뇌에 맡기는 공부법(2H)</b></p>
	<p><b>액션플랜 및 의지의 공유(0.5H)</b></p>

## 역전의 드라마, 주인공이 되다!



### 강의 개요

가장 재미있는 게임은 역전하는 게임! 이제 내가 그 주인공이 되어 보자!  
- 공부의 의욕과 자존감을 높여 새롭게 출발하는 의지와 방법을 얻음

소 주 제	세 부 내 용	방 법
<b>드라마 결말 스포일러</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 인생 드라마 결말 스포 퀴즈</li> <li>• 내가 원하는 드라마의 결말은?</li> </ul>	강의식, 실습
<b>주인공의 감정 관리</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주인공의 최근 자존감 상태 진단</li> <li>• 학습된 무기력, 혹시 나도?</li> <li>• 부정적 생각 버리기</li> <li>• 실패 재정의 하기</li> </ul>	강의식, 실습
<b>역전의 무대 세팅하기</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자존감을 높이는 두 가지 방법</li> <li>• 작은 성취감 전략</li> <li>• 감사 훈련</li> </ul>	강의식, 실습
<b>주인공으로 과몰입하기</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 미션, 무기력에 빠진 주인공에 기대감 주기</li> <li>• 주인공으로 과몰입하는 자기암시 훈련</li> <li>• 역전 드라마 주인공의 결심</li> </ul>	강의식, 실습



## 강의 개요

인간의 동기를 들여다보면 나의 Level Up을 촉진하는 답이 보인다!

- 이분법적 동기의 차원을 넘어 여러 연구를 토대로 학습동기를 이해하고 내게 맞는 전략을 도출

소주제	세부내용	방법
<b>외적 동기 VS 내적 동기</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 나의 최근 동기 상태</li> <li>• 게임같은 보상/처벌의 활용, 그리고 위험한 순간</li> <li>• 내적 동기의 파워</li> </ul>	강의식, 실습
<b>자율성 VS 강제성</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자율성을 발휘해 하는 공부의 효과</li> <li>• 공부 계획 난이도, 나의 선택은?</li> <li>• 시작을 빠르게 해주는 강제성</li> <li>• 채찍을 당근으로 바꾸기</li> </ul>	강의식, 실습
<b>큰 목표 VS 작은 목표</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현실적인 목표파</li> <li>• 큰 목표가 주는 효과</li> <li>• 나의 목표 렌즈</li> </ul>	강의식, 실습
<b>솔플 VS 팀플</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 공부, 자신과의 싸움</li> <li>• 외로우면 더 멍청해지는 이유</li> <li>• 공부 메이트와 학교 시스템</li> </ul>	강의식

# 낭만과 보물을 찾는 성공 항해일지



강의 개요

힘찬 대학 생활 출항, 나의 엘도라도를 향해 가보자고!  
 - 대학 생활을 알차게 보내기 위해 목표를 세우고 시간을 관리하는 방법

소주제	세부내용	방법
<p><b>나의 엘도라도</b>                      - 목표 설정법 -</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 성공적 항해의 예측</li> <li>• 목표의 종류, 나의 선택은?</li> <li>• 워렌 버핏의 목표설정법</li> <li>• 세밀한 목표설정 PN법</li> <li>• 일간 계획 세우기</li> </ul>	강의식, 실습
<p><b>항해의 준비</b>                      - 성공 루틴 -</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A급 연주자의 비결</li> <li>• 습관의 힘</li> <li>• 처단해야 할 해적, 악습관</li> <li>• 포기의 힘</li> <li>• 공개선언 효과</li> </ul>	강의식, 실습
<p><b>힘찬 출항</b>                      - 시간관리 팁 -</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자투리시간의 발굴과 적절한 활용</li> <li>• 항해일지 활용법(플래너)</li> </ul>	강의식, 실습

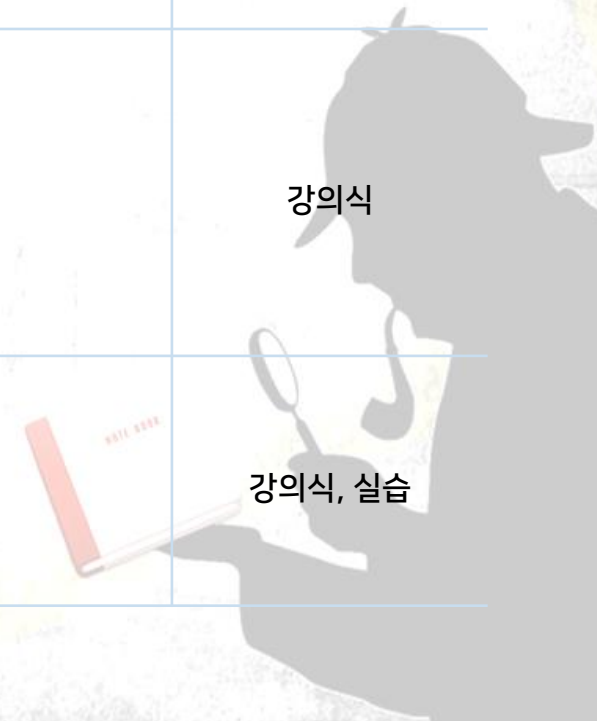


강의 개요

내게 맞는 방식으로 학습 점핑을 돕는 시크릿 필기법!

- 종이노트에서 태블릿PC 필기까지 다양한 필기법을 살펴보며 나에게 맞는 정리 스타일 찾기

소 주 제	세 부 내 용	방 법
<b>현장 수사: 다양한 필기법</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 노트필기에 주목하는 이유</li> <li>• 무선노트 필기법: 맵핑노트, 트리다이어그램</li> <li>• 유선노트 필기법: T형 노트, 코넬노트</li> </ul>	강의식, 실습
<b>스마트 수사: 디지털 필기</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 태블릿 PC 필기의 장 · 단점</li> <li>• 브랜드 별 태블릿 PC 필기 도구 비교</li> <li>• 유명 필기 앱의 특징 활용법(S사, A사)</li> <li>• 노트북 필기의 장 · 단점과 주안점</li> </ul>	강의식
<b>마지막 단서: 효율적 필기법</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 펜 사용 전략</li> <li>• 간결한 필기의 노하우</li> <li>• 생생한 기록 살리기</li> </ul>	강의식, 실습





# Wake up Your Brain!



## 강의 개요

집중하면 6시간 걸릴 일을 30분 만에, 집중 못하면 30분 걸릴 일을 6시간에!  
- 공부 집중력을 높이는 전략과 생활 습관

소 주제	세 부 내 용	방 법
<b>집중력에 노크하기</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 집중력 상식 퀴즈</li> <li>• 수동적 집중과 능동적 집중</li> </ul>	강의식, 실습
<b>게임 요소를 활용한 집중</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 공부의 성취감을 통한 집중법</li> <li>• 시간제한으로 몰입감 주기</li> <li>• 적절한 난이도와 공부 퀘스트</li> <li>• 빙의 공부법</li> </ul>	강의식, 실습
<b>뇌를 깨우는 습관</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡생각을 없애는 법</li> <li>• 명상의 효과와 활용</li> <li>• 멀티태스킹의 진실</li> <li>• 집중의 환경 만들기</li> <li>• 집중력 높이기 훈련</li> </ul>	강의식, 실습

**뇌에 맡기는 공부법**



<p>◆ 강의 개요</p>	<p>무조건 열심히?! 뇌가 좋아하는 공부 방법은 따로 있다!                  - 효율적인 공부 계획부터 뇌에 친화적인 인풋-아웃풋-휴식 전략까지</p>
----------------	---

소 주 제	세 부 내 용	방 법
<b>뇌 친화적인 공부 계획</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 뇌에게 익숙한 공부 계획 세우기</li> <li>• 개론서와 문제풀이 계획</li> </ul>	강의식, 실습
<b>뇌가 좋아하는 인풋 전략</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 건너뛰기의 기술</li> <li>• 기억의 과정</li> <li>• 뇌에 담은 독서 전략</li> <li>• 구조화 전략</li> </ul>	강의식, 실습
<b>뇌에 새기는 아웃풋 전략</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 최고의 공부, 시험</li> <li>• 뇌에 새기는 암기 전략</li> <li>• 시험 당일 전략</li> </ul>	강의식, 실습
<b>뇌가 스스로 일하게 하는 휴식법</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 쉬고 자는 것도 공부</li> <li>• 시험이 끝나고 난 뒤</li> </ul>	강의식