

학습 코칭 참여 매뉴얼

처음부터 끝까지 — 학생이 알아야 할 모든 것

진단 → 스케줄 입력 → 학습계획 → 수정·확정 → 실행관리

전체 흐름 한눈에

STEP 1 진단지 작성 & 제출 → 처음 딱 1번만

STEP 2 스케줄 입력 양식 작성 & 제출 → 처음 딱 1번만

STEP 3 학습계획 파일 받기 & 확인 → 컨설턴트가 만들어서 전달

STEP 4 수정 요청 & 최종 확정 → 내 상황에 맞게 조정

STEP 5 매주 실행 & 피드백 받기 → 매주 반복 / 월간 피드백은 매월 반복

STEP 1 진단지 작성 & 제출

나를 이해하는 3가지 검사 — 처음 한 번만 합니다

왜 하나요?

나의 공부 방식, 적성, 관심 분야를 파악해서 **나에게 딱 맞는 학습계획**을 만들기 위해서예요.
검사 결과가 좋고 나쁜 게 아니예요. 솔직하게 응답할수록 더 정확한 계획이 나와요.

무엇을 하나요? (3가지 검사)

검사 ①

커리어넷 직업적성검사 (커리어넷 홈페이지 → 진로심리검사 → 직업적성검사)

내가 어떤 능력이 강한지 알 수 있어요. 언어능력, 수리논리력, 자기성찰능력 등 11개 영역을 검사해요.

검사 ②

커리어넷 아로플러스 (커리어넷 → 진로심리검사 → 아로플러스)

내가 어떤 직업에 흥미가 있고, 무엇을 가치 있게 여기는지, 어떤 과목을 좋아하는지 알 수 있어요.

검사 ③

EBSI : EDT 학습유형진단

(<https://www.ebsi.co.kr/ebs/xip/learnStyle/learnStyleHome.ebs>)

내가 어떻게 공부할 때 가장 잘 되는지 알 수 있어요. 이해학습형인지, 구조학습형인지, 동기 부여 방식이 어떤지 파악해요.

제출 방법 (학습코칭 단톡방에 업로드)

검사 ①②③ → 결과 페이지에서 **PDF로 저장 후 제출 (학습코칭 단톡방)**

STEP 2 📅 스케줄 입력 양식 작성 & 제출

나의 현재 생활 패턴을 알려주세요 — 처음 한 번만 합니다

왜 하나요?

나의 학원 시간, 수면 시간, 자습 시간이 얼마나 되는지 파악해야 현실적인 학습계획을 짤 수 있어요. **없는 시간을 만들어내는 것이 아니라, 있는 시간을 가장 잘 쓰는 계획을 만들기 위해서**예요.

무엇을 입력하나요?

기본 정보

- 이름, 학년, 학교
- 수능 준비 과목 (예: 국어·수학·영어·탐구)
- 수시/정시 비율 (예: 수시 70% / 정시 30%)
- 목표 대학·학과 (있는 경우)
- 현재 내신 등급
- 다음 내신 시험일

요일별 스케줄

- 학원 시간 (과목, 요일, 시간)
- 학교 수업 시간
- 평균 취침·기상 시간
- 식사·이동 시간
- 현재 고민 (예: 수학 등급을 올리고 싶다)

💡 **꿀팁: 노란 칸만 채우면 돼요!** 나머지는 자동으로 계산됩니다. 솔직하게 적을수록 나에게 맞는 계획이 나와요.

STEP 3 학습계획 파일 받기 & 확인

컨설턴트가 만들어서 전달해 드려요

어떤 파일이 오나요?

3중 진단 결과와 내 스케줄을 분석해서 **나만의 맞춤 학습계획 엑셀 파일**을 만들어서 드려요.
총 12개 시트로 구성되어 있어요.

시트	내용
① 진단 요약	내 3중 진단 결과 분석 + 문제점 신호등 표시
② 자습 시간 배분	수능/내신 목표 자습 시간 자동 계산 (시즌별 변동)
③ 학년별 변주	내 학년·전형에 맞게 특별히 조정된 내용
④ 월~일 시간표	요일별 48슬롯 맞춤 시간표 (공부 블록 색상 구분)
⑤ 주간 실적 입력	★ 매주 내가 직접 체크하는 칸
⑥ 컨설턴트 확인	컨설턴트 메모 & 권고 사항

꼭 읽어주세요

시간표 오른쪽 '진단 근거' 컬럼에 A1, B1, APT 같은 약어가 있어요.

이건 내 검사 결과를 바탕으로 이 블록이 왜 이 시간에 배치됐는지를 설명해 주는 거예요.

① 진단 요약 시트 맨 아래에 용어 설명표가 있으니 참고하세요.

STEP 4 수정 요청 & 최종 확정

내 상황에 맞게 조정하는 과정이에요

왜 하나요?

자동으로 만들어진 계획이 완벽할 수 없어요. **내 실제 상황과 맞지 않는 부분은 반드시 수정해야 해요.** 수정 없이 무리한 계획을 그냥 실행하면 오히려 더 힘들어질 수 있어요.

어떻게 수정 요청하나요?

1단계	파일 열기	전달받은 학습계획 엑셀을 열어요
2단계	G열 찾기	수정하고 싶은 시간 블록의 G열(사유 기재 칸)을 찾아요
3단계	사유 입력	G열에 수정 이유를 직접 입력해요 예) '수요일 17:30에 할머니 댁 방문으로 불가능' 예) '금요일 22:00 취침 블록은 현실적으로 어려움'
4단계	계획 변경	해당 시간 블록의 내용(활동·시간)을 직접 수정해요
5단계	제출 & 승인	수정한 파일을 컨설턴트에게 다시 보내요 → 컨설턴트 확인 후 최종 승인

이렇게 수정해도 괜찮아요

- 특정 요일 블록 시간 조정 (예: 23:30 → 23:00)
- 활동 내용 변경 (예: EBSi 수학 → 학원 교재 복습)
- 과목 교체 (예: 국어 → 영어로 변경)

이런 수정은 컨설턴트와 상담 후 결정해요

- 수능/내신 비율 전체 변경
- 수면 시간 6시간 미만으로 조정
- 학원 시간 전체 재배치

STEP 5 매주 실행 & 피드백 받기

이제부터 매주 반복하는 과정이에요

매주 학생이 할 일 (일요일 밤)

할 일 ① 공부한 블록 마다 체크 하기	엑셀 파일에서 ④_요일 시트를 열어요. 공부를 완료한 블록의 E열에 ✓ 를 입력해요. 예) 월요일 23:30 EBSi 수학 블록을 했으면 → E열에 ✓
할 일 ② 주간 실적 확인하기	⑥_주간실적입력 시트를 열면 ✓ 체크한 것들이 자동으로 집계되어 있어요. 수능 자습 몇 시간, 내신 자습 몇 시간인지 한눈에 보여요.
할 일 ③ 메모 남기기 (선택)	⑥_주간실적입력 시트 하단 노란 칸에 적어요. · 잘 된 것 / 어려웠던 것 / 다음 주 바꿀 것 · 컨설턴트에게 전할 말
할 일 ④ 파일 제출 하기	파일을 그대로 컨설턴트에게 제출해요. 새 파일 만들 필요 없어요 — 처음 받은 파일에 ✓ 만 추가하면 돼요.

피드백은 언제 받나요?

	주간 피드백	월간 AI 코멘트
언제	매주 화요일까지	매월 마지막 주 화요일까지

내용	이번 주 달성도 분석 신호등 ●○○ 표시 다음 주 권고 조정 사항	4단락 시 코멘트 (400~600자) 학부모 3줄 요약 성장 유형 분류 (●실수반복형 등)
형식	개별 엑셀 파일 전달	개별 엑셀 파일 전달

신호등이 뭔가요?

● 위험	달성도 50% 미만 / 수능 자습 0시간 / 수면 6시간 미만	컨설턴트와 바로 상담
● 주의	달성도 50~69% / 수면 6~6.9시간	다음 주 계획 조정 권고
● 정상	달성도 70% 이상 / 수면 7시간 이상	현재 방식 유지

자주 묻는 질문 (FAQ)

Q. 검사를 다시 해야 하나요?

A. 처음에 한 번만 하면 돼요. 학기 중에는 추가 검사 없이 같은 결과를 계속 활용해요. 고3 진입 등 큰 변화가 있을 때만 업데이트해요.

Q. 시간표를 지키지 못했을 때 어떻게 해야 하나요?

A. 솔직하게 ✓ 체크를 안 하면 돼요. 거짓으로 체크하면 나에게 맞지 않는 계획이 계속되니까 솔직한 게 더 좋아요. 못 지킨 이유를 메모 칸에 써주면 컨설턴트가 더 현실적인 조정을 해줄 수 있어요.

Q. 학원이 생기거나 없어지면 어떻게 하나요?

A. 코치에게 알려주세요. 학원 일정이 바뀌면 시간표 전체를 다시 만들어드려요.