



## 2021년도 동계방중 집단상담 프로그램 '가톨릭 피정 프로그램' 운영 계획

## 2021년도 동계방중 집단상담 프로그램 '가톨릭 피정 프로그램' 운영 계획

### 1. 목 적

- 학교생활을 비롯한 일상생활에서 지친 자신을 돌보는 시간을 가짐
- 내면의 근육인 자아탄력성을 강화하여 일상생활 안에서의 스트레스 상황에 대처하는 내적 에너지를 강화
- 긍정적인 생활 및 인생을 돌아보기 위해 종교인으로부터 삶에 대한 새로운 시각을 제시받고, 이를 실천할 수 있는 기회를 가짐

### 2. 개 요

- 프로그램명: 동계방중 집단상담 프로그램 '가톨릭 피정 프로그램'
- 운영일시: 2021. 12. 28.~ 2021. 12. 29.
- 모집대상 및 인원: 본교 재학생 20명 이내
- 장소: 천주교 예수고난회 명상의 집, 광주광역시 북구 우치로 599
- 위탁업체: 국제역량강화리더십센터
- 강사: 천주교 예수고난회(수도회) 수도자(신부)
- 신청방법: 방문 혹은 QR코드 제출
  - ① 방문 제출 - 복지회관 1층 학생상담센터 담당자
  - ② QR코드 - 코드를 스캔하여 접속한 신청서 작성

(신청서 URL:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdmHVxR4ApXiEsvw4v0irmLy5uFaPWIOl8e9bh7Xy3R5vUmvQ/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdmHVxR4ApXiEsvw4v0irmLy5uFaPWIOl8e9bh7Xy3R5vUmvQ/viewform?usp=sf_link))

### 3. 세 부 일 정

시간	제 목	내 용
1일차		
10:00	어서들 오셔	순천제일대학교 버스 승강장에 모임 광주 명상의 집으로 출발(대절 버스 이용)



순천제일대학교 학생상담센터

11:30	숙소 안내 및 일정 안내	1박2일 기간의 일정 안내 및 코로나19 예방을 위한 방역수칙 안내
12:00 ~ 13:00	이렇게 맛있는 점심이?	점심식사 후 휴식
13:00 ~ 14:00	Ice Breaking & 자기 자신 내어놓기	원활한 프로그램을 위한 긴장이완 및 서로에 대한 자기 자신을 내어놓는 시간을 가짐. 이를 통해 서로에 대한 이해의 폭을 넓히며 편안한 관계 형성을 한다.
14:00 ~ 15:00	타인과의 원만한 상호작용하기 배우기	원만한 관계 증진을 위한 방법을 배우는 시간을 갖는다. 말하고 듣는 것, 무엇을 어떻게 표현해야 하는지에 대해서 알아가는 시간을 통해 적절히 자신을 내어놓기와 타인을 받아들이기를 경험해 본다.
15:00 ~ 15:30	이런 시간이 필요해	중간휴게 시간 및 간식시간
15:30 ~ 17:30	어디서 이런 말씀을 들겠어?!	종교인(가톨릭 사제)으로부터 우리 삶의 소중한 이야기. 자기 자신을 돌아보는 시간을 갖는다.
17:30 ~ 18:00	잠시 쉬어가는 시간	산책을 통해 지친 심신을 돌보는 것을 배운다. 급하게 달려가는 일상생활 안에서 잠시 머무는 방법으로 가벼운 산책, 조용히 명상하기 등을 해 본다.
18:00 ~ 19:00	이러다 살찌겠다!!	저녁식사
19:00	긍정적인 나의 모습 찾기	긍정적인 자아상을 바라보기 위한 방법으로 '손 본뜨

~ 20:30		기'를 통해 내 자신을 바라보는 시간을 갖는다. 또한 내 자신에 대한 긍정언어로 표현해보며, 자신을 다그쳤던 시간들을 되돌아보며 자기 자신과 화해하는 시간을 갖는다.
20:30 ~	하루의 마무리는 조용히!	숙소에서 자유롭게 쉬는 시간
<b>2일차</b>		
07:00 ~ 9:00	오늘의 하루 시작!!	기상 및 아침식사, 아침일과 준비
09:00 ~ 10:00	나의 소망을 담아~~	일정을 마무리하며, 자신의 원의(wants)를 표현하는 시간을 갖는다. 이를 통해 내가 나아가야 할 방향을 설정하는 시간을 갖는다.
10:00 ~	이제는 집으로~~	순천제일대학교로 출발. 학교 도착 후 해산.

※ 집단 프로그램은 집단 구성원의 역동 및 특강자의 상황에 따라 세부 프로그램 내용 및 시간은 변동될 수 있음.