



2021년도 집단상담 프로그램 자존감 향상 / 타로 집단상담 운영 계획



순천제일대학교 학생상담센터

2021년도 집단상담 프로그램 자존감 향상 / 타로 집단상담 운영 계획

1. 목적

- 2개의 집단상담 프로그램 중에서 대학생들이 원하는 프로그램의 선택권을 제공하여 주도적인 참여 유도
- 집단 프로그램의 질적 향상을 위해 대학 내 전체 학과를 대상으로 참가자를 모집, 소그룹(10~15명)으로 7팀을 구성하여 개별적으로 실시
- 학교생활 및 일상생활에서 지친 자신을 돌보는 시간을 가짐
- 교우 상호간의 이해의 폭을 넓혀 원활한 의사소통 증진
- 내적 회복력을 증진시켜 스트레스 상황을 극복하도록 도움

2. 개요

- 프로그램명:
 - 자존감 향상을 위한 집단상담 프로그램
 - 타로 카드를 이용한 집단상담 프로그램
- 신청기간: 2021. 12. 30.(목) 까지
- 운영일시: 12월부터 선착순 개시, 매주 금요일 15:00~17:00
(* 위 일정은 집단과 협의하여 일정을 변경될 수 있음)
- 모집대상 및 인원: 본교 재학생 10명 * 7팀
- 강사: 유계환 원장(동부심리상담교육원) / 최희정 부센터장(해오름심리상담센터)
- 장소: 학생상담센터 집단상담실
- 신청방법
 - QR 코드, 메일, 전화, 방문 등을 통해 신청서 제출
 - 신청서[붙임 1]를 작성하여 이메일(shw3974@suncheon.ac.kr) 제출
 - 신청서 URL:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfEspRkuOx39viZPNIAOgdVu9OZp05I-d-AMB2EMbPOLfj8-BA/viewform?usp=sf_link
 - 팀 편성 후 참가자에게 세부 일정 공지

3. 프로그램 내용

1) 자존감 향상을 위한 집단상담 프로그램

회기	주제	목표 및 내용
1	별칭짓기와 내 마음 열기	다른 참가자에게 불리고 싶은 별칭을 짓고, 자신을 소개한다. 다른 참가자들 안에서 나의 모습을 온전히 내어보일 수 있도록 해 본다. 또한 새로운 사람들과의 서먹한 관계를 깨뜨리는 시간을 가짐으로써 본 프로그램에 능동적으로 참여할 수 있는 시간을 갖는다.
	행복한 나무 이야기	나의 기억 속에 가장 행복했던 시절을 찾아내어, 안정화 작업을 실시한다. 이를 통해 스트레스와 긴장이 생겼을 때 나의 안전기지에서 위로와 평안을 찾을 수 있도록 도와준다.
2	그림카드를 통한 과거-현재-미래의 나를 만나기	그림카드를 통하여 과거-현재-미래의 내 모습을 투사하여 나를 바라보는 시간을 갖는다. 내가 가진 기억들과 나의 잔상들을 시각화시키고, 이를 언어로 표현하여 나를 재인식하는 시간을 갖는다.
	감정카드를 이용한 내 감정표현하기 (감정코칭)	감정의 종류를 알아보며, 내가 느끼는 감정에 대해서 어떤 감정이 있는지 알아차린다. 또한 감정을 적절히 표현하는 것과 다른 참가자들의 감정을 읽는 방법을 알아보고 연습한다.
3	찢어말하기를 통한 나에게 소중한 것 찾기	내가 정말로 원하는 것이 무엇인지, 내가 정말로 소중히 생각하는 것이 무엇인지에 대해서 적어보며, 이것들을 지키기 위한 방법에 대해서도 다른 참가자들과 함께 알아본다.
	내면의 아이 찾기 (내면아이/게슈탈트) 또는 나의 나무그리기를 통한 “나 끌어안기”	내 안의 내면의 아이를 만나며, 그 아이에게 채워지지 않은 것을 알아차린다. 이를 통해 미해결된 나를 만나 해결의 방향을 찾는다. 또는 내가 기억하거나 상상하는 나무를 그림으로 표현하며, 그 나무에 이름을 붙여줌으로써 하나의 존재를 표현한다. 이렇게 표현된 나무를 다른 친구들 앞에서 긍정적인 언어로 힘을 얻으며, 이를 통해 나무를 그린 나를 받아들이는 연습을 한다.

2) 타로 카드를 이용한 집단상담 프로그램 일정

회기	주제	목표 및 내용	준비물
1회기	O.T 및 자기 이해	프로그램 소개, 별칭으로 나 소개하기 타로와 심리학, 탄생카드를 통한 자기이해 집단 구성원과의 라포형성 및 타로의 탄생카드를 활용해 자신의 현재와 과거 경험을 통해 나를 찾아보기	타로카드, A4, 4b연필
2회기	스트레스 상황 대처하기	스트레스 상황을 인식하고 적절하게 표현하기	타로카드
3회기	변화를 받아들이고 통찰하기	삶에서 일어나는 갑작스러운 변화들을 이해하고 수용하기	타로카드

