

# 내 마음 쓰담쓰담 집단상담 프로그램



01

## I'm ok, You're ok



잘 알지 못했던 나 자신을 이해하고 타인을 수용하는 능력을 향상시키는 과정을 통해 내 마음을 솔직하게 표현함으로써 건강하고 긍정적인 대인관계를 형성하도록 도와줍니다.

운영일시 | 1회기 2019. 9. 19.(목) 16:20~18:00  
2회기 2019. 9. 26.(목) 16:20~18:00

02

## Healing to You



생애 발달단계 중 과도기에 있는 대학생이 느낄 수 있는 심리불안과 정신적인 어려움, 각종 스트레스를 집단 미술 심리치료를 통해 한층 안정시킬 수 있도록 도와줍니다.

운영일시 | 1회기 2019. 9. 16.(월) 16:20~18:00  
2회기 2019. 9. 23.(월) 16:20~18:00  
3회기 2019. 9. 30.(월) 16:20~18:00

03

## 아름다운 내 마음을 존중하자

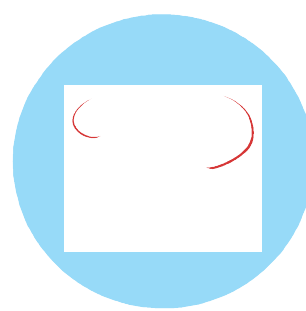


우리가 아마존을 훼손하듯이 자연인 나, 본래의 나를 많이 훼손하면서 하루하루를 살아가고 있지 않나요?  
내면의 원시림을 찾아 진정한 나를 만나고 자신을 치유하는 시간을 갖고자 합니다.

운영일시 | 1회기 2019. 9. 25.(수) 15:20~17:00  
2회기 2019. 10. 2.(수) 15:20~17:00

04

## 플친맺기



자신의 생애 발달단계 과정을 살펴보고 자기개념을 재정립하고, 나아가 대인관계능력을 향상시키고자 합니다.

운영일시 | 1회기 2019. 9. 17.(화) 16:20~18:00  
2회기 2019. 9. 27.(금) 10:20~12:00  
3회기 2019. 10. 1.(화) 16:20~18:00

접수기간 2019. 8. 29.(목) ~ 9. 4.(수)

모집인원 최소 5명 이상

모집대상 본교 재학생이면 누구나 신청 가능

신청방법 홈페이지 공지사항 ▶ 신청서 다운로드 ▶ 이메일신청 (counsel@suncheon.ac.kr) 또는 방문접수  
※ 접수 마감일 18시까지 접수 분에 한함

참가비용 무료

문의처 학생상담센터(061-740-1497)