

BDU심리상담센터 집단상담 프로그램 안내

1. 마음챙김 기반 자기성장 집단상담

- 가. 일정 : 06월 22일(수) ~ 07월 20(수) 매주 수요일 13:00~17:00
 나. 장소 : 심리상담센터 집단상담실(308호)
 다. 내용 : 마음챙김을 기반으로 한 집단상담을 통해 구성원들의 자기성장 및 심리적 안녕 증진, 사회불안 감소를 목적으로 함
 라. 담당자 : 홍영근 교수
 마. 대상자 : 재학생 및 일반 신청자
 바. 비용 : 재학생 및 졸업생 무료 / 일반인 무료
 사. 모집인원: 10명 (※신청자 5명 미만일 경우 해당 프로그램 취소)
 아. 프로그램 구성

회기	주제	활동내용
1	프로그램 소개 집단원간 친밀감 형성	프로그램소개 집단 구성원 소개, 마음챙김 이해
	심리교육 마음챙김의 태도	마음챙김의 7가지 기본태도 짧은 마음챙김-먹기, 대처전략지 작업(ACT12•3) 마음챙김 후 삶 나눔-자신/문제에 대한 인식 및 해결방법 탐색
2	ACT의6각형모델 마음챙김1	6각모형설명 마음챙김훈련 BodyScan(좌식), 고통일지 작업(ACT13•1) 마음챙김 후 삶 나눔-자신/문제에 대한 인식 및 해결방법 탐색
	마음챙김2 인지적 탈중심화, 현재에 있기	인지적 탈중심화, 현재에 존재하기 마음챙김훈련-보디스캔(좌식) 마음챙김 후 삶 나눔-자신/문제에 대한 인식 및 해결방법 탐색
3	맥락적 자기 인식1	마음챙김 훈련-3분 호흡명상 미래에서 온 편지 마음챙김 후 삶 나눔-자신/문제에 대한 인식 및 해결방법 탐색
	맥락적 자기 인식2	마음챙김훈련-걷기 명상 나는 그것이 아니다. 마음챙김 후 삶 나눔-자신/문제에 대한 인식 및 해결방법 탐색
4	가치탐색1	마음챙김 훈련-가치, 목표정하기 마음챙김 후 삶 나눔-자신/문제에 대한 인식 및 해결방법 탐색
	가치탐색2	비문쓰기, 추모사 마음챙김 훈련 마음챙김 후 삶 나눔-자신/문제에 대한 인식 및 해결방법 탐색
5	전념행동하기1	경직된 패턴 해체 마음챙김 후 삶 나눔-자신/문제에 대한 인식 및 해결방법탐색
	전념행동하기2 마무리	마음챙김 후 삶 나눔-자신/문제에 대한 인식 및 해결방법 탐색. 칭찬활동 소감 나누기

☎ 문의 : BDU 심리상담센터 051)320-2856, 320-2853

2. 이고그램활용상담

가. 일정 : 07월 05일(화) 14:00~16:00

나. 장소 : 심리상담센터 집단상담실(308호)

다. 내용 : 교류분석이론을 활용한 Ego·gram검사와 OK·gram검사를 실제로 실시하고 교류분석이론을 활용하여 실제 상담에 활용 할 수 있도록 Workshop을 실시하여 상담 및 심리검사에 활용 할 수 있게 함

라. 담당자 : 송종원 교수

마. 대상자 : 재학생 및 일반 신청자

바. 비용 : 재학생 및 졸업생 무료/ 일반인 40,000원

사. 모집인원 : 20명 (*신청자 10명 미만일 경우 해당 프로그램 취소)

아. 프로그램 구성

구 분	강의주제	세부내용
14:00 ~ 15:00	심리검사를 위한 워밍업	Ego-gram / OK-gram의 원활한 검사를 위한 워밍업 Ego-gram / OK-gram 검사
15:00 ~ 15:20	Ego-gram / OK-gram 검사 및체점	채점실시
15:20 ~ 15:40	Ego-gram/OK-gram 유형 설명	Ego-gram / OK-gram 유형 설명 유형에 따른 특성 및 의사소통 방법
15:40 ~ 16:00	Ego-gram / OK-gram 검사 Workshop	Ego-gram / OK-gram Workshop을 통한 자기이해 및 타인이해

☎ 문의 : BDU 심리상담센터 051)320-2856, 320-2853

3. 명화를 활용한 자기 치유 프로그램

- 가. 일정 : 6월 23일(목) - 7월 7일(목) 13:00~17:00
- 나. 장소 : 심리상담센터 집단상담실(308호)
- 다. 내용 : 미술치료 활용을 통한 자기 이해와 수용
- 라. 담당자 : 김경순 수련생
- 마. 대상자 : 재학생 및 일반 신청자
- 바. 비용 : 무료
- 사. 모집인원 : 12명 (※신청자 5명 미만일 경우 해당 프로그램 취소)
- 아. 프로그램 구성

회기	주제	회기 목표	활동 내용
1회기 6월 23일 (13:00~17:00)	자화상	현재의 자화상과 과거의 자화상	나누기 빈 의자에 초대하고 싶은 사람과 그 사람에게 편지쓰기
2회기 6월 30일 (13:00~15:00)	나의 오마주	내 삶에 영향을 끼친 사람 (자신의 지지체계)	나의 오마주를 상징적으로 표현하기. 나의 현재 마음을 계절별로 표현하기.미래에 원하는 마음을 계절로 표현하기
3회기 7월 7일 (13:00~17:00)	내 안의 평화	나의 삶을 그려보기	나에게 평화를 주는 장소 표현그리고 나의 모습 그려보기

클릭 신청 • • >> <https://forms.gle/E4j5QxNgT7rCMeSo9>

☎ 문의 : BDU 심리상담센터 051)320-2856, 320-2853

4. 초심 상담자를 위한 상담대화법

- 가. 일정 : 6월 23일(목) - 7월 21일(목) 10:00~12:00
 나. 장소 : 심리상담센터 집단상담실(308호)
 다. 내용 : 초심상담자들이 상담현장에서 겪는 어려움을 해소하고 상담 역량 강화
 라. 담당자 : 김미영 수련생
 마. 대상자 : 재학생 및 일반 신청자
 바. 비용 : 무료
 사. 모집인원 : 12명 (※신청자 5명 미만일 경우 해당 프로그램 취소)
 아. 프로그램 구성

회기	주제	회기목표	활동내용
1	오리엔테이션	<ul style="list-style-type: none"> • 훈련의 목표, 내용, 절차 이해 • 핵심기법의 개요와 자기 성장의 의미 이해 	<ul style="list-style-type: none"> • 훈련의 목적 및 목표 제시 • 참가자 자기소개 및 참가목표 • 유의사항 안내
2	비언어적 의사소통과 경청	<ul style="list-style-type: none"> • 비언어적 표현에 담긴 메시지 이해 • 경청을 방해하는 요소에 대한 이해 	<ul style="list-style-type: none"> • 효과적인 비언어적 의사소통과 경청에 대해 알아보기 • 집단원간 비언어적 의사소통에 대해연습하기
3	질문	<ul style="list-style-type: none"> • 개방형 질문의 유형 파악과 응용 • 폐쇄형 질문이 필요한 경우를 알고 적절하게 질문하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 상황 관련 사실을 수집하기 위한 질문하기 연습 • 구체화 시키기 위한 질문 집단원간 연습하기
4	감정반영	<ul style="list-style-type: none"> • 내담자의 감정에 적합한 감정단어를 찾기 • 내담자의 감정반영에 대한 근거를 파악 • 내담자의 감정을 적절한 표현으로 반영해 줄 수 있음 	<ul style="list-style-type: none"> • 감정반영의 필요성, 감정 반영의 방법 • 효과적인 감정반영을 위한 연습
5	재진술	<ul style="list-style-type: none"> • 내담자 이야기의 내용과 의미를 구체적으로 말할 수 있다. • 내담자 이야기에 대한 부연 설명할 수 있다. • 내담자 이야기를 핵심적인 내용으로 요약할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 재진술의 필요성, 유형, 형식 익히기 • 집단원간 실습하기
6	직면	<ul style="list-style-type: none"> • 직면 기법의 개념과 사용 목적에 대해 설명할 수 있다. • 내담자의 모순점을 파악할 수 있다. • 직면의 유의점을 고려하여 직면 반응을 연습할 수 있다. • 내담자의 모순된 감정이나 행동을 존중하면서도 직면시키는 기술을 익힐 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 직면을 사용하는 경우 파악 • 직면의 방법 익히기 • 효과적인 직면을 위해 집단원간 실습하기
7	해석	<ul style="list-style-type: none"> • 해석의 개념과 사용 목적에 대해 설명할 수 있다. • 해석의 유형과 사용방법 및 유의점에 대해 이해할 수 있다. • 내담자의 말 속에 담긴 다른 의미를 파악할 수 있다. • 내담자에게 다른 관점을 제공하는 해석 기술을 실제 상담에서 적용할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 해석의 유형 파악, 효과적 해석의 실시과정 • 효과적 해석을 위해 집단원간 실습하기
8	자기개방	<ul style="list-style-type: none"> • 자기개방의 개념을 이해하고 설명할 수 있다. • 상담자의 자기개방을 통해 내담자에게 모델링될 수 있다. • 상담자가 사실적 정보나 자신의 느낌을 솔직하게 표현하고, 내담자의 욕구, 대처방식, 증상 등을 이해하고 탐색할 수 있다. • 상담장면에서 자기개방을 하게 되는 적절한 때를 익힐 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 자기개방에 영향을 미치는 요인들과 자기개방의 효과, 자기개방의 원칙 알아보기 • 상담과정에서 자기개방 활용하기 • 자기개방 반응에 대해 집단원간 실습하기

9	즉시성	<ul style="list-style-type: none"> • 즉시성의 의미를 이해하고 설명할 수 있다. • 내담자가 상담 중에 느끼고 있는 감정을 탐색할 수 있다. • 상담장면에서 즉시성을 사용하여 내담자가 지금·여기에서의 감정을 자연스럽게 표현할 수 있다. • 상담 중의 관계 패턴이 밖에서의 활동에도 확대되어 내담자의 대인관계가 향상되도록 도울 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 즉시성 반응의 필요성 알고, 즉시성의 적용하기 • 집단원간 즉시성 반응을 실습하기
10	정보 제공	<ul style="list-style-type: none"> • 정보제공의 기법을 이해하고 설명할 수 있다. • 정보제공 시 유의점을 알고 적절한 정보제공 반응을 연습할 수 있다. • 내담자가 지금까지 익숙해져 있던 자신의 잘못된 습관을 인식하고 다른 관점으로 생각을 확장함으로써 이전과는 다르게 행동할 수 있도록 실제 연습을 통해 도파줄 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 정보 제공의 필요성, 정보 제공 사용시점, 정보 제공의 방법 • 집단원간 정보제공 반응을 실습하기

클릭 신청-- <https://forms.gle/E4j5QxNgT7rCMeSo9>

☎ 문의 : BDU 심리상담센터 051)320-2856, 320-2853

5. 강점코칭으로 삶을 새롭게 디자인하라

- 가. 일정 : 6월 24일(금) - 7월 1일(금) 09:30~12:30
 나. 장소 : 심리상담센터 집단상담실(308호)
 다. 내용 : 자신의 대표강점을 자각하고 자존감 제고, 대인관계 및 기초역량 강화
 라. 담당자 : 김성애 객원상담원
 마. 대상자 : 재학생 및 일반 신청자
 바. 비용 : 무료
 사. 모집인원 : 12명 (※신청자 5명 미만일 경우 해당 프로그램 취소)
 아. 프로그램 구성

회기	주제	회기목표	활동내용
1	강점과 코칭 개념 이해하기	자신의 강점과 그룹코칭 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> • 라포형성(그라운드 룰 정하기) • 코칭이 무엇인지 소개(PPT) • 성공적인 삶을 위해 자신의 강점 발견의 중요성(PPT) • 강점성격검사(인터넷 활용)
2	강점파악하기	자신의 강점이 어떤 상황에서 발휘되는지 인식하기	<ul style="list-style-type: none"> • 심리검사 결과를 통해 자시의 성격, 가치관, 강점을 이해하기 • 강점나누기(검사결과지) • 24가지 성격강점 특징(PPT) • 자신의 대표강점 발견하기 훈련
3	대표강점 바라보기	대표강점을 인식하고 자신의 문제상황을 인식	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 강점 목록작성 • 나와 타인이 바라본 강점 공합표시하기 • 강점 명찰 만들기 • 효과적인 질문하기 • 감사표현하기 훈련(활동지) • 과제 : 나의 약점 관찰하기 • 자신의 롤모델에 대해 생각하기
4	문제탐구생활	강점 활용을 통한 문제해결 능력키우기	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 약점 나누기(고민 카드 만들기) • 해결하고 싶은 문제 목표 정하기 • 문제 해결을 위한 행동전략작성목표 • 의식 확대하기 • 인생의 롤모델 인생 탐구하기 • 강점 경험일기를 통한 실행의지 고취
5	성공경험하기	성취 경험을 높이고 롤모델과 미래의 모습을 상상을 통한 결과 기대를 높이고 자기 효능감 고취	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 롤모델 나누기 • 죽음에 대한 생각이 미래를 만드는 이유 • 10년 후에 나의 모습 그려보기(활동지) • 강점 경험일기 나누기
6	실행하기	성격강점 활용하여 문제 해결방법 숙지	<ul style="list-style-type: none"> • 강점활용 셀프코칭하기(PPT) • 강점코칭 역량 • 실행방안 점검

☎ 문의 : BDU 심리상담센터 051)320-2856, 320-2853

6. 자기 돌봄 미술치료프로그램

- 가. 일정 : 6월 24일(금) - 7월 22일(금) 13:00~15:00
 나. 장소 : 심리상담센터 집담상담실(308호)
 다. 내용 : 일상생활에서의 나를 알아차림과 자기 돌봄의 시간을 갖는다
 라. 담당자 : 여원숙 수련생
 마. 대상자 : 재학생 및 일반 신청자
 바. 비용 : 무료
 사. 모집인원 : 12명 (※신청자 5명 미만일 경우 해당 프로그램 취소)
 아. 프로그램 구성

회기	주제	회기목표	활동내용
1회기	나를 소개하기	나를 소개한다.	나를 이미지로 표현하기
2회기	DAS A형	나의 감정과 에너지 수준을 살펴본다.	그림 이야기 나누기
3회기	주변 사진찍기	자신의 지지체계를 안다.	찍은 사진을 통해 그림을 그리거나 글로 표현하기
4회기	간직하고 싶은 것	나의 인생을 되돌아본다.	그림을 그리거나, 잡지 책 등을 활용하여 표현한다.
5회기	나의 나무 그리기	나의 미래를 계획한다.	나의 나무를 그리고 나의 소망을 적는다.

클릭 신청-->> <https://forms.gle/E4j5QxNgT7rCMeSo9>

☎ 문의 : BDU 심리상담센터 051)320-2856, 320-2853

7. 분노조절 인지행동프로그램

- 가. 일정 : 6월 22일(수) - 7월 20일(수) 10:00~12:00
 나. 장소 : 심리상담센터 집단상담실(308호)
 다. 내용 : 분노를 조절하는 적절한 표현방법을 익힘
 라. 담당자 : 최명숙 수련생
 마. 대상자 : 재학생 및 일반 신청자
 바. 비용 : 무료
 사. 모집인원 : 12명 (※신청자 5명 미만일 경우 해당 프로그램 취소)
 아. 프로그램 구성

회기	제목	목표
1회기	<ul style="list-style-type: none"> • 자기소개 및 • 프로그램 안내 • 신체증상 자각과 • 분노의 긍정/부정요소 	<ul style="list-style-type: none"> • 자기 소개로 집단 내 친밀감 형성 • 분노조절 인지행동 치료에 대한 개괄적 이해 • 신체증상 자각 연습 • 분노의 긍정/부정 요소 알기
2회기	<ul style="list-style-type: none"> • 분노상황에서의 자동적 사고와 분노차단행동기법 • 자동적 사고 내 일차/이차적 분노사고와 이완훈련 	<ul style="list-style-type: none"> • 자신의 분노관련 자동적 사고를 적극적으로 탐색 분노차단행동기법 숙지 • 일차적/이차적 분노사고에 대한 이해 이완훈련 연습
3회기	<ul style="list-style-type: none"> • 인지적 재구조화 1(인지적 오류수정) • 인지적 재구조화 2(적응적 대처사고) 	<ul style="list-style-type: none"> • 인지적 오류, 비합리적 신념에 대한 이해 • 인지적 재구조화
		<ul style="list-style-type: none"> • 분노유발상황에서 보이는 이차적 자동적 사고이해. 적응적인 대처로 수정하고 숙달
4회기	<ul style="list-style-type: none"> • 자기 분노표현 태도 인식 • 분노의 기저감정 파악과 분노표현연습1(나·메시지) 	<ul style="list-style-type: none"> • 자신의 분노표현태도=표출/억제/통제 • 분노에 가려진 감정파악 • 분노표현방법과 역할 연기
5회기	<ul style="list-style-type: none"> • 분노표현 연습2(적응적인 의사표현) • 복습 및 마무리 	<ul style="list-style-type: none"> • 인지 재구조화 복습을 통한 개념정의, 적응적으로 표현하는 것을 역할연기로 숙달 • 프로그램 참여 전과 비교해 나눔 및 프로그램에 대한 평가

☎ 문의 : BDU 심리상담센터 051)320-2856, 320-2853