

집단상담 시즌4 운영계획(안)

1. 목적

- 다양한 심리정서 주제별 집단상담 제공
- 청년이 자신에게 필요한 주제를 선택할 수 있는 기회 제공
- 그룹 상담을 통해 소통과 공감의 장 제공

2. 개요

- 대 상 : 심리지원이 필요한 만19세~39세 대구거주 청년
※ 모집인원 수 초과 시 조기 마감될 수 있으며, 신청자 미달 시 연장모집을 진행할 수 있음.
- 모집시기 : 2023년 10월 16일(월) ~ 10월 29일(일)
- 모집인원 : 30명 (10명씩 3개 그룹)
- 지원내용 : 심리상담전문가와 6회기동안 주제별 집단상담 프로그램 진행
- 상담비용 : 무료

3. 프로그램별 일정

구분	회복탄력성 강화	대인관계 증진	자존감 향상
일시	10/31(화)~12/5(화) 매주 화요일 19:00~21:00	11/1(수)~12/6(수) 매주 수요일 19:00~21:00	11/2(목)~12/7(목) 매주 목요일 14:00~16:00
장소	토닥토닥 심리상담센터 (중구 명륜로23길 106 클래시아2차 4층 404호)		

※ 상담일시 및 장소는 상황에 따라 변경될 수 있음.

4. 프로그램별 주요내용

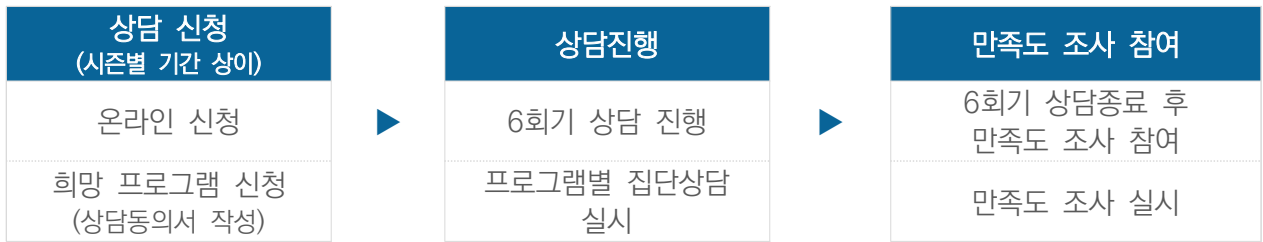
회기	회복탄력성 강화	대인관계 증진	자존감 향상
1회기	<ul style="list-style-type: none"> · 오리엔테이션 · 현재 심리상태 탐색 · 회복탄력성 점검하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 오리엔테이션 · 대인관계 지도 그리기 작업 · 건강한 대인관계 바로 알기 	<ul style="list-style-type: none"> · 오리엔테이션 · 자존감 바로 알기 · 나의 자아상태 확인 작업
2회기	<ul style="list-style-type: none"> · 신체화 반응 탐색 · 스트레스 상황 공유하기 · 인지오류 수정 작업 	<ul style="list-style-type: none"> · 관계 속 나의 역할 탐색 · 원가족의 의사소통 유형 이해 · 나의 감정 욕구 탐색 	<ul style="list-style-type: none"> · 자존감 향상의 장애물 탐색 · 긍정언어 표현 기술 · 비합리적인 사고 수정 작업
3회기	<ul style="list-style-type: none"> · 핵심감정을 통한 자기돌봄 · 생각과 감정 조절 훈련 · 나의 입장 의사소통 기술 습득 	<ul style="list-style-type: none"> · 사랑의 메시지 심리검사 · 대인관계 걸림돌 제거 작업 	<ul style="list-style-type: none"> · 합리적 신념체계 확장 · 건강한 사고방식 강화 · 나의 강점 활용
4회기	<ul style="list-style-type: none"> · 내 안에 죄책감 걷어내기 · 외부에서 나의 지지체계 구성 작업 · 우리가 서로에게 지지자가 되기 	<ul style="list-style-type: none"> · 건강한 의사소통 기술 습득 · 역할극을 통한 상황 훈련 	<ul style="list-style-type: none"> · 마음껏 자랑하기 시간 · 칭찬 세례 퍼붓기
5회기	<ul style="list-style-type: none"> · 행복에 대한 관념 변화 · 내가 추구하는 행복의 패턴 발견 · 행복 긍정화 습관화 연습 	<ul style="list-style-type: none"> · 대인관계 인지오류 수정 작업 · 나만의 대인관계 원칙 작성 	<ul style="list-style-type: none"> · 버추카드 작업 · 내 삶을 지탱할 좌우명 만들기
6회기	<ul style="list-style-type: none"> · 역경을 넘어 행복으로 · 수용적 삶의 태도 습득 · 전체 마무리 	<ul style="list-style-type: none"> · 신뢰감 형성 활동 작업 · 서로에게 보내는 긍정 메시지 · 전체 마무리 	<ul style="list-style-type: none"> · 있는 그대로 자기수용 · 나의 가치관 확장 · 전체 마무리

5. 신청방법

- 신청방법 : 온라인링크를 통해 참가신청서 접수
- 신청 시 유의사항
 - 선정 후 개인사정으로 인해 사전연락 없이 상담을 취소하는 경우 향후 신청 불가
 - 타인이 대리 신청한 참여자는 참여가 불가함.
 - 반드시 6회기 모두 참석할 수 있는 분만 참여
 - 시즌1~3 집단상담에 참여했던 분은 더 많은 분에게 기회를 제공하기 위해 시즌4 참여자 선정 과정에서 후순위로 배정됨
 - 3개의 프로그램 중 1개의 프로그램만 신청 가능
 - 상담시간보다 15분 초과하여 지각한 경우 당일 불참 처리
 - 프로그램 6회기 중 2회기 불참 시, 남은 4회기는 참석 불가능
 - 심리상담으로 해소가 어려운 정신증, 자살 위기 등 의료진료 및 추가적인 사례관리가 필요한 내담자 발생 시 외부기관으로 연계 또는 안내할 수 있음

6. 선정 및 절차

- 신청마감 후 선정자 개별안내 문자 발송
- 상담절차



7. 문의

- 대구청년센터 성장지원팀 ☎053-427-1934