

## 집단상담 시즌1 참여자 모집

대구광역시청년센터는 사회적 고립청년의 심리적 어려움 해소를 위해  
청년 대상 집단상담을 제공하고자 합니다.

비슷한 고민을 가진 청년 간 상호소통, 공감과 위로의 장이 될 집단상담에 참여할 청년을  
다음과 같이 모집하고자 하오니 많은 관심과 참여 바랍니다.

### 1. 모집개요

- 대상 : 사회적 고립으로 심리지원이 필요한 만19세~39세 대구거주 청년  
※ 모집인원 수 초과 시 조기 마감될 수 있으며, 신청자 미달 시 연장모집을 진행할 수 있음
- 모집시기 : 2024년 3월 25일(월)~4월 5일(금)
- 모집인원 : 40명 (10명씩 4개 그룹)
- 지원내용 : 심리상담전문가와 주제별 집단상담 프로그램 진행
- 상담비용 : 무료

### 2. 프로그램별 일정

구분	스트레스 관리 프로그램 (4회기)	대인관계 증진(+성공경험 공유)프로그램 (4회기)
일시	4/9(화) ~ 4/30(화) 매주 화요일 19:00~21:00	4/11(목) ~ 5/2(목) 매주 목요일 13:00~15:00
장소	대구광역시청년센터 공감그라 (대구 중구 국제보상로541 9층)	

※ 상담일시 및 장소는 상황에 따라 변경될 수 있음

※ 2개의 프로그램 중 택1

### 3. 프로그램별 주요내용

회기	스트레스 관리 프로그램	대인관계 증진(+성공경험 공유)프로그램
1회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 오리엔테이션</li> <li>· 현재 심리상태 확인</li> <li>· 그림 검사를 통한 현재 심리상태 파악</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 오리엔테이션</li> <li>· 대인관계 지도 그리기</li> <li>· 건강한 대인관계 형성</li> </ul>
2회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 나와 마주하기</li> <li>· 스트레스로 인한 신체화 반응 확인 및 이완 훈련</li> <li>· 나의 스트레스 대처 방법</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자기 인식 탐색</li> <li>· 강점 발견</li> </ul>
3회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 스트레스 대처 방법연습</li> <li>· 나의 강점/스트레스 대처방안 찾기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 의사소통 및 갈등해결</li> <li>· 스트레스 관리법</li> <li>· 서로를 연결하는 말하기</li> </ul>
4회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 수용적 삶의 태도 습득</li> <li>· 행복 실천하기</li> <li>· 이완 훈련</li> <li>· 삶의 가치와 스트레스 관리</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 대인관계·의사소통 성공 경험 공유</li> <li>· 우리로 연결되기</li> <li>· 너와 너의 삶을 응원해</li> </ul>

### 4. 신청방법

- 신청방법 : 온라인 참가신청서를 통해 접수
- 신청 시 유의사항
  - 상담동의서 작성 및 고립은둔척도검사 필수 진행
  - 선정 후 개인사정으로 인해 사전연락 없이 상담을 취소하는 경우 향후 신청 불가
  - 타인이 대리 신청한 참여자는 참여가 불가함.
  - 반드시 4회기 모두 참석할 수 있는 분만 참여
  - 시즌별 프로그램 신청 가능하나 동일그룹은 재신청 불가함
  - 상담시간보다 15분 초과하여 지각한 경우 당일 불참 처리
  - 프로그램 4회기 중 2회기 불참 시, 남은 2회기는 참석 불가능
  - 심리상담으로 해소가 어려운 정신증, 자살 위기 등 의료진료 및 추가적인 사례관리가 필요한 내담자 발생 시 외부기관으로 연계 또는 안내할 수 있음

## 5. 선정 및 절차

- 신청마감 후 선정자 개별안내 문자 발송
- 상담절차



## 6. 문의

- 대구청년센터 성장지원팀 ☎053-427-1934