

심리방역 집단상담 계획(안)

주요 내용

- 목적 : 최근 코로나19 장기화로 정서적 교류 축소 및 소속감 저하, 우울, 불안, 스트레스를 해소할 수 있는 소그룹 만남이 부족한 상황, 이에 대학생 마음건강 지원의 일환으로 심리 정서적 교류를 하며 정서적 환기를 경험할 수 있는 심리방역 집단상담을 개설, 자신과 타인에 대한 이해와 사회성 증진을 도모하며 대인관계 및 대학생활 적응력 향상에 기여하고자 함
- 내용 : 상담전문가의 지도하에 코로나 19로 지침 심신을 돌보며 마음건강 관리에 집중, 심리방역을 할 수 있는 프로그램으로 구성
 - 일정 : 2021.07.05. ~ 2021.11.30.
 - 방식 및 장소 : 비대면(플라토 Zoom) 혹은 대면(기계기술연구동 4층 집단상담실)
 - 대상 : 학부 및 대학원생
- 예산 : 대학회계 - 대학혁신지원사업 - 심리방역 집단상담

I. 사업 목적

1. 최근 코로나19 장기화로 정서적 교류 축소 및 소속감 저하, 우울, 불안, 스트레스를 해소할 수 있는 소그룹 만남이 부족한 상황, 이에 심리 정서적 교류를 하며 정서적 환기를 경험할 수 있는 소규모 집단상담 개설 필요
2. 코로나 19로 지친 심신을 돌보며 마음건강 관리에 집중, 심리방역을 할 수 있는 기회 제공
3. 동질의 관심을 가지고 있는 학부 및 대학원생 간의 만남과 소통을 통해 자신과 타인에 대한 심층적 이해와 사회성 증진을 도모하여 대인관계 및 대학생활 적응력 향상
4. 자신과 타인에 대한 이해와 수용을 바탕으로 사회성 증진을 도모하여 대인관계의 질 및 대학생활 적응력 향상
5. 집단상담 전문가로부터 체계적인 지도 및 자기개발 훈련을 받음으로써 잠재력 개발과 함께 문제해결 능력 및 내적 동기 고취

II. 사업 개요

1. 기 간 : 2021. 07. 05. ~ 2021. 11. 30.
2. 장 소 : 플라토 Zoom(비대면) 혹은 기계기술연구동 4층 집단상담실(대면)
3. 대 상 : 본교 학부 및 대학원생 100여명(각 집단당 12명 모집 예정)
4. 운영 형태 : 총 9차수 진행
 - 1) 정기집단 7차수 : 각 차수당 주1회, 회기당 3시간, 총 6회기, 18시간 운영
 - 2) 집중집단 2차수 : 각 차수당 2일간, 회기당 2시간, 총 8회기, 16시간 운영
5. 운영방식 : 비대면 운영(코로나 19 상황 고려하여 비대면 방식으로 진행할 예정이나 상황이 완화될 경우 대면 혼용 가능)
6. 프로그램 주제 및 운영 개요

구분	차수	프로그램 주제 및 제목	일시	강사
정기집단	1	대인관계 향상 “그래~ 우리 함께~!”	2021.07.05.~2021.08.09. 매주 월, 6주간, 14:00-17:00	박** 교육학 박사, 전문상담사1급
	2	자아성장 “자기성장 발굴단”	2021.07.06.~2021.08.10. 매주 화, 6주간, 10:00-13:00	정** 교육학 박사, 상담심리사1급, 전문상담사1급
	3	마음챙김 “마음아~ 같이가자!”	2021.07.06.~2021.08.10. 매주 화, 6주간, 14:00-17:00	신** 교육학 박사 수료, 정신건강임상심리사 1급
	4	기분 다스리기 “당신의 특별한 감정”	2021.07.07.~2021.08.11. 매주 수, 6주간, 14:00-17:00	송** 심리학 석사, 임상심리전문가
집중집단	5	가족 “내 안의 가족 다시 만나기”	2021.07.22.~2021.07.23. 목~금, 2일간, 10:00~18:00	정** 교육학 박사, 상담심리사1급, 전문상담사1급
	6	의사소통 “관계를 회복하는 열쇠 Staying OK”	2021.07.29.~2021.07.30. 목~금, 2일간, 10:00~18:00	오** 교육학 박사, 상담심리사1급, 전문상담사1급
정기집단	7	발표불안 해소 “두근두근 불안에서 설레임으로~!”	2021.10.25.~2021.11.29. 매주 월, 6주간, 14:00-17:00	신** 심리학 박사 수료, 상담심리사 2급
	8	진로 “미래설계의 기초 : 자기탐색 프로그램”	2021.10.26.~2021.11.30. 매주 화, 6주간, 10:00-13:00	김** 심리학 박사 수료, 상담심리사 2급
	9	스트레스 관리 “내 마음체력 증진 프로그램”	2021.10.26.~2021.11.30. 매주 화, 6주간, 14:00-17:00	류** 교육학 박사 수료, 상담심리사 2급