

2023학년도 동계방학 특별 집단프로그램

프로그램	주제	세부내용	소요시간	일정
안녕? 나의 정서	내가 느끼는 나의 감정은 나의 것!	나의 감정을 객관적으로 느끼고, 갈등 상황 속에서 나의 정서와 타인의 정서를 인식하고 표현해 보기	1회기 120분	1월 10일(수) 13~15시
나에게 주는 선물 [자존감]	자존감 키우기	일상 속 자존감이 부족한 영역을 발견하고., 자존감을 높이는 방법을 탐색	1회기 120분	1월 17일(수) 13~15시
나의 하트 시그널	자기이해 및 타인수용, 대인관계 개선	나의 대인관계 스타일 자아를 탐색하고, 이성 관계에서 선호하는 스타일을 발견하며 자기수용과 타인수용을 이해하기	1회기 120분	1월 24일(수) 13~15시
스트레스와 감정조절	스트레스관리 , 자원탐색, 마음돌봄, 자기수용	스트레스와 감정조절을 위한 명상 및 안정화 기법 배우기	1회기 120분	1월 18일(목) 13~15시
말랑말랑 마음 미술치료	감정치유 및 관계맺기	미술치료를 이용한 자기정서 돌보기	1회기 120분	1월 25일(목) 13~15시
나의 기질과 강점 탐구생활	타고난 기질과 강점 수용	자신의 타고난 기질과 현재의 성격과 강점을 이해하고 수용하며 기질 조절 및 성격 성장	1회기 120분	2월 1일(목) 13~15시