

나를 알go, 너를 알go, 우리 함께 행복하go

- 대인관계 능력 향상 집단상담 -

<<애착유형을 통해 오해에서 이해로>>

대인관계를 잘 하려면 무엇이 필요할까?

나를 알아가는 마음의 시간

너를 알아보는 알아차림의 시간

우리를 위한 공감의 시간

대인관계 능력 향상 집단상담에 여러분을 초대합니다.

■ 일 정: 2020년 10월 27일 ~ 11월 24일 17:00 ~ 19:00 (매주 화요일, 총 5회기, 총 10시간)
2020년 10월 28일 ~ 11월 25일 15:00 ~ 17:00 (매주 수요일, 5회기, 총 10시간)

■ 지도자: 송미영(동명대학교 객원상담원)

■ 대 상: 대인관계에서 시원한 소통을 원하는 남·여 재학생 8명

회 기	제목	목표	활동내용
1	공감대 형성	<ul style="list-style-type: none">프로그램 이해친밀감 만들기	<ul style="list-style-type: none">프로그램의 주제, 과정 및 규칙 정하기프로그램 목표 및 개인 목표 설정하기서로의 별칭 익히기 게임칭찬 활동지를 통해 감정 공유하기
2	나와 가족	<ul style="list-style-type: none">애착주요개념 이해와 나의 애착유형 찾기가족 속 나의 모습 발견하기	<ul style="list-style-type: none">성인 애착 유형 검사하기나의 애착 유형 공유하기어린 시절 애착대상 경험 공유하기일상생활 속에서 가족의 영향 이해하기
3	나의 관계망	<ul style="list-style-type: none">타인에 대한 개념이해관계 속에서 나타나는 내 모습 이해하기	<ul style="list-style-type: none">대인관계 어려움 이야기하기친구나 가족이 보는 나의 모습 알아보기관계망을 통하여 나의 관계 파악하기친밀한 관계 속 갈등 해결방법 나누기
4	아하! 그렇구나	<ul style="list-style-type: none">타인에 대한 이해, 수용, 개방 수준 높이기	<ul style="list-style-type: none">대인관계 상호작용 방식 확인하기타인에 대한 갈등 시 대처 방식 공유하기‘나 전달법’ 이해, 감정표현방법 습득하기자신과 상대방의 장점을 찾아 칭찬 선물하기
5	새로운 나 긍정적 대인관계	<ul style="list-style-type: none">의사소통방법 습득하기건강한 대인관계 형성하기긍정적 자기·타인표상 강화하기	<ul style="list-style-type: none">공감을 통한 대화기술을 이용해 게임하기대인관계에서 성공한 경험 공유하기나에게 쓰는 편지 또는 시, 그림

내 표현은 옳다.

- 자기표현 능력 향상 집단상담 -

거절이 두렵고, 칭찬은 어색하고, 어떤 말도 풀어놓을 곳 없이 버텨온 당신들을 위한
내 마음을 알아주고 공감하는 시간. 누군가에게 말하기 주저하는 사람들을 위한
집단상담, “내 표현은 옳다.”

- 일 정: 2020년 10월 31일 09:00 ~ 20:00 (토요일, 총 10시간)
2020년 11월 21일 09:00 ~ 20:00 (토요일, 총 10시간)
2020년 11월 28일 09:00 ~ 20:00 (토요일, 총 10시간)

■ 지도자: 이성진(동명대학교 객원상담원)

■ 대 상: 자기표현을 잘 하고 싶은 남·여 재학생 8명

회 기	제목	목표	활동내용
1	나와 너 알아가기	<ul style="list-style-type: none"> • 사전 검사지 작성 • 프로그램 오리엔테이션 • 프로그램 목표 설정 	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 소개 및 지도자 소개 • 별칭 선정과 자기소개 • 프로그램에 대한 개인별 기대 및 목표 나누기
2	나의 여러 모습과 가족	<ul style="list-style-type: none"> • 인형치료 카드를 활용하여 자신의 내면세계 이해 • 가계도를 그려보고 가족관계 이해 • 가족 안에서의 표현방식을 이해하고 의미 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> • 동물 인형치료 카드를 활용하여 자신의 내면세계 및 드러나는 모습 표현하기 • 활동한 작업을 통해 자신에 대한 이해 및 대인관계 탐색 • 가족가계도를 참고하여 가족의 모습을 표현해보고, 가족관계 이해
3	자기표현 행동이란?	<ul style="list-style-type: none"> • 질문을 선택하여 자신을 표현하기 • 자기표현행동, 소극적 행동, 공격적 행동을 이해, 구분하고 연습 • 집단원과 경험 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> • 상담사의 여러 질문 중 2가지를 선택하여 자신을 소개하기 • 자기표현행동, 소극적 행동, 공격적 행동에 대한 이해와 연습하기 • 활동 과정을 통해 특히 어려운 부분 경험 나누기
4	거절하기 /요청하기 칭찬 주고받기	<ul style="list-style-type: none"> • 거절하기/요청하기에 개선점을 찾고 집단원에게 활용해보기 • 긍정적 상황에 대해 자신의 표현 방식을 찾고 집단원에게 활용해보기 	<ul style="list-style-type: none"> • 대인관계에서 부정적 상황에 대한 이해 • 거절하기/요청하기에 자신의 표현방식과 경험과 개선점 나누기 • 대인관계에서 긍정적 상황에 대한 이해하기 • 칭찬 주고받기 연습과 표현방식 개선점 나누기
5	새로운 나	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 소감 나누기 • 집단활동을 통해 습득한 자기표현 활용방안 나누기 • 롤링페이퍼 • 사후 검사지 및 만족도 작성 	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램을 통한 자신에게 대한 경험 총정리 • 앞으로 활용방안 나누기 • 롤링페이퍼 • 집단상담에 참여한 느낌 나누기

멜로가 체질

- 이성관계 능력 향상 집단상담 -

<<사랑을 제대로 말하다>>

20대 !

연애, 그냥 하는 법 말고 잘 하는 법이 궁금하다 !

좀 더 만족스러운 이성관계에 목마르다 !

사랑도 노력이 필요합니다.

이성관계에서 나를 이해하고,

상대방과 건강하게 소통하는 행복한 연애를 위한 집단상담 프로그램으로

여러분을 초대합니다.

- 일 정: 2020년 11월 2일 ~ 11월 30일 15:00 ~ 17:00 (매주 월요일, 총 5회기, 총 10시간)
2020년 10월 30일 ~ 11월 27일 17:00 ~ 19:00 (매주 금요일, 총 5회기, 총 10시간)
2020년 11월 7일 09:00 ~ 20:00 (토요일, 총 10시간)

- 지도자: 공미정(동명대학교 객원상담원)

- 대 상: 연애를 잘 하고 싶은 남·여 재학생 8명

회 기	제 목	목 표	활 동 내 용
1	프로그램 소개 및 자기소개	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 이해 및 구조화 집단상담 목표 설정 구성원 간 상호 신뢰감 형성 	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 소개 및 집단의 구조화 별칭 정하기 자기소개 및 참여 동기와 목표 설정
2	Meaning of Love	<ul style="list-style-type: none"> 자기가 지향하는 사랑의 의미 파악 	<ul style="list-style-type: none"> 색으로 정의해보는 나의 사랑 삼각형이론 척도를 통해 본 나의 사랑
3	사랑하는 사람의 말 듣기, 사랑하는 사람에게 말하기	<ul style="list-style-type: none"> 적극적 경청의 중요성 이해 갈등상황에서 I-Message를 사용한 대화스킬 획득 	<ul style="list-style-type: none"> 앵무새놀이를 통한 적극적 경청, 의사소통 연습 갈등 상황에서 사용했던 대화법을 I-Message로 바꾸어 보기
4	사랑의 이해	<ul style="list-style-type: none"> 내가 사랑을 표현하는 방법, 상대방이 나에게 표현해주기 원하는 방법의 차이 인식 	<ul style="list-style-type: none"> 내가 표현하는 사랑의 언어는? 내가 표현받기 원하는 사랑의 언어는?
5	아름다운 사랑을 위하여	<ul style="list-style-type: none"> 만족스러운 연애를 위한 강점 찾기 	<ul style="list-style-type: none"> 더 행복한 연애를 위한 나의 강점 알아보기 나에게 약속하는 연애 계약서 작성

잘 지내나요?

- 자기성장 집단상담 -

다른 사람을 이해하기 위해서 자기 자신에 대한 이해를 외면하고 있지는 않나요?
 자신을 이해하고 수용하는 법을 배우고
 더 행복한 삶을 선택하기 위해
 이 시간을 준비했습니다.
 행복한 삶을 선택할 수 있는 힘은 자신에게 있습니다.

■ 일 정: 2020년 10월 28일 ~ 11월 25일 17:00 ~ 19:00 (매주 수요일, 5회기, 총 10시간)
 2020년 10월 29일 ~ 11월 26일 15:00 ~ 17:00 (매주 목요일, 5회기, 총 10시간)

■ 지도자: 최지이(동명대학교 객원상담원)

■ 대 상: 행복한 삶을 선택하고 싶은 남·여 재학생 8명

회 기	제 목	목 표	활 동 내 용
1	행동으로 보는 나	<ul style="list-style-type: none"> 자기개방의 의미 알고 기대 나누기 행동의 원리 알고 나의 행동패턴 이해하기 	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 알기 자기소개 및 별칭 짓기 집단 상담에 대한 자기기대 나누기 행동의 자동차 그리고 느낀 점 나누기
2	나의 욕구는?	<ul style="list-style-type: none"> 욕구강도 탐색하여 나의 욕구 찾기 나의 소망과 목표 찾기 	<ul style="list-style-type: none"> 욕구강도 검사하기 나의 욕구가 충족되거나 좌절된 경험 탐색하기 나의 욕구는 무엇인지 찾기
3	내 감정이 도달하는 곳	<ul style="list-style-type: none"> 효과적인 자기언어로 대체하는 방법을 알고 실천하기 나의 감정으로 인해 나타나는 익숙한 행동패턴 찾기 	<ul style="list-style-type: none"> 비효과적인 자기언어 목록을 효과적인 자기언어로 대체하기 내 생각과 감정이 내 활동에 어떻게 반영되는지 알기
4	나 이렇게 살아갈래	<ul style="list-style-type: none"> 내가 하고 있는 행동은 나에게 도움이 되는지 평가하기 내 행동의 변화를 위한 계획 세우기 	<ul style="list-style-type: none"> 나에게 도움이 되는 행동 방식 알기 효과적인 행동 계획 세우기
5	행복을 선택하는 사람	<ul style="list-style-type: none"> 관계갈등 상황에서 효과적인 행동을 찾아 자신의 변화 강화하기 프로그램을 통하여 변화된 자신의 모습 평가하기 	<ul style="list-style-type: none"> 갈등상황에서 자기표현행동 선택하기 참여 소감나누기