

집단상담 시즌1 참여자 모집

대구광역시청년센터는 지역청년들이 겪고 있는 다양한 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 부탁드립니다.

1. 모집개요

- 대상 : 심리지원이 필요한 만19세~39세 대구거주 청년
※ 모집인원 수 초과 시 조기 마감될 수 있으며, 신청자 미달 시 연장모집을 진행할 수 있음.
- 모집시기 : 2023년 3월 20일(월)~4월 2일(일)
- 모집인원 : 30명 (10명씩 3개 프로그램)
- 지원내용 : 심리상담전문가와 주제별 집단상담 프로그램 진행
- 상담비용 : 무료

2. 프로그램별 일정

구분	우울감 극복	자존감 향상	대인관계증진
일시	4/4(화)~4/25(화) 매주 화요일 14:00~16:00	4/4(화)~4/25(화) 매주 화요일 19:00~21:00	4/5(수)~4/26(수) 매주 수요일 19:00~21:00
장소	토닥토닥 심리상담센터 (중구 명륜로23길 106 클래시아2차 4층 404호)		

※ 상담일시 및 장소는 상황에 따라 변경될 수 있음.

3. 프로그램별 주요내용

회기	우울감 극복	자존감 향상	대인관계증진
1회기	<ul style="list-style-type: none"> · 오리엔테이션 · 우울감과 스트레스 원인 탐색 · 핵심감정을 통한 자기 돌봄 	<ul style="list-style-type: none"> · 오리엔테이션 · 자존감 바로 알기 · 나의 자아상태 확인 작업 	<ul style="list-style-type: none"> · 오리엔테이션 · 대인관계 지도 그리기 작업 · 건강한 대인관계 바로 알기
2회기	<ul style="list-style-type: none"> · 부정적 감정 분리 작업 · 우울감의 신체화 반응 탐색 · 우울감 극복을 위한 긍정성 강화 	<ul style="list-style-type: none"> · 자존감 향상의 장애물 탐색 · 긍정언어 표현 기술 · 비합리적인 사고 수정 작업 	<ul style="list-style-type: none"> · 관계 속 나의 역할 탐색 · 원가족의 의사소통 유형 이해 · 나의 감정 욕구 탐색
3회기	<ul style="list-style-type: none"> · 생각과 감정 조절 훈련 · 우울감의 인지오류 수정 작업 · 나의 입장 의사소통 기술 습득 	<ul style="list-style-type: none"> · 합리적 신념체계 확장 · 건강한 사고방식 강화 · 나의 강점 활용 	<ul style="list-style-type: none"> · 사랑의 메시지 심리검사 · 대인관계 걸림돌 제거 작업 · 건강한 의사소통 기술 습득
4회기	<ul style="list-style-type: none"> · 불행을 넘어 행복으로 · 감사한 삶의 태도 연습 · 전체 마무리 	<ul style="list-style-type: none"> · 있는 그대로 자기수용 · 나의 가치관 확장 · 전체 마무리 	<ul style="list-style-type: none"> · 사랑의 메시지 심리검사 · 대인관계 걸림돌 제거 작업 · 건강한 의사소통 기술 습득

4. 신청방법

- 신청방법 : 신청링크(<https://event-us.kr/youthheartcare/event/59031>)를 통해 접수
- 신청 시 유의사항
 - 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 1개 프로그램 신청 가능하고 다음 시즌에 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