

심리지원 시즌1 참여자 모집

대구광역시청년센터에서는 사회적 고립청년의 정서·사회적 고립으로 심리적 어려움 해소를 위해 청년 대상으로 심리지원을 제공하고자 합니다.

다양한 심리·정서 주제별 집단상담을 통해 비슷한 고민을 가진 청년들과의 상호소통하고, 공감과 위로를 나눌 수 있는 장이 될 것입니다. 많은 관심과 적극적인 참여 바랍니다.

1. 모집개요

- 대상 : 정서·사회적 고립으로 심리적 어려움을 겪고 있는 지역 청년들 중 심리상담 지원이 필요한 대구거주 19세~39세 청년
- ※ 모집인원 수 초과 시 조기 마감될 수 있으며, 신청자 미달 시 연장모집을 진행할 수 있음
- 모집인원 : 40명 (10명씩 4개 그룹)
- 지원내용 : 심리상담전문가와 주제별 집단상담 프로그램 진행
- 상담비용 : 무료

2. 프로그램별 일정

	프로그램	
일시	1) 대인관계 증진 프로그램(총 4회차) 2) 스트레스 관리 프로그램(총 4회기) 매주 화요일 저녁 7시~9시	3) 대인관계 증진 프로그램(총 4회차) 4) 스트레 관리 프로그램(총 4회기) 매주 목요일 오후 3시~5시
장소	대구광역시청년센터 공감그레 (대구광역시 중구 국채보상로 541, 9층)	

※ 상담일시 및 장소는 상황에 따라 변경될 수 있음.

※ 4개의 프로그램 중 택1

3. 프로그램별 주요내용

1) 대인관계 증진 프로그램

일정	주요내용	세부내용
1회차_4/8(화) 오후 7시~9시	오리엔테이션 서로를 알아가기	구조화(프로그램 안내 및 규칙 정하기) 자기소개 및 참여 동기 파악 공감대 탐색 소감 나누기
2회차_4/15(화) 오후 7시~9시	나를 이해하고 표현하기	대인관계 신념 탐색 강점 및 약점 나누기 역할극 및 피드백 나누기 소감 나누기
3회차_4/22(화) 오후 7시~9시	타인과 소통하기	가장 어려웠던 소통 경험 나누기 의사소통 방식 탐색 역할극 및 피드백 나누기 소감 나누기
4회차_4/29(화) 오후 7시~9시	관계 유지하기 프로그램 마무리	긍정적 대인관계 경험 나누기 친밀감 및 관계 유지를 위한 방법 나누기 프로그램 전체 소감 나누기

2) 스트레스 관리 프로그램

일정	주요내용	세부내용
1회차_4/8(화) 오후 7시~9시	스트레스의 이해 스트레스의 정의 및 원인	자기 진단 테스트(스트레스 수준점검) 브레인스토밍 스트레스로 인한 몸의 변화 행동문제 파악 셀프 이미지, 생각을 바꾸기 심리학으로 풀어보기
2회차_4/15(화) 오후 7시~9시	스트레스 이기기 I 문제 해결 기술 긍정적 사고 기법	효과적인 대처 기법 배우기 역할극: 스트레스 상황에서 대처하기 대화법을 연습하기 마인드셋 바꾸기 심리학으로 풀어보기
3회차_4/22(화) 오후 7시~9시	스트레스 이기기 II 기분 다스리기	감정의 종류와 특징 기분의 이해와 감정 인식 감정 표현하기(활동) 심리학으로 풀어보기
4회차_4/29(화) 오후 7시~9시	스트레스 관리 장기적인 스트레스 관리 전략	지속 가능한 스트레스 관리법 나만의 힐링 루틴 설계 갈등 상황대처법 정서적 회복 구축력 심리학으로 풀어보기

3) 대인관계 증진 프로그램

일정	주요내용	세부내용
1회차_4/10(목) 오후 3시~5시	오리엔테이션 친해지기	프로그램 안내 및 규칙 설정 자기소개 관계 보드게임 대인관계 지도 작업
2회차_4/17(목) 오후 3시~5시	관계 속의 '나' 탐색	대인관계 그래프 그리기 관계에서의 나의 욕구와 감정 파악 대인관계 걸림돌 요소 파악
3회차_4/24(목) 오후 3시~5시	의사소통 및 갈등해결 서로를 연결하는 말하기	의사소통 검사 공감법 배우기 나전달법(I-message) 배우기 관계적 반응(리액션) 익히기
4회차_5/8(목) 오후 3시~5시	강점 찾기 우리로 연결되기	나의 캐릭터 찾기 집단원 캐릭터 찾아주기 전체 소감 공유 및 후기 작성

4) 스트레스 관리 프로그램

일정	주요내용	세부내용
1회차_4/10(목) 오후 3시~5시	오리엔테이션 라포 형성하기 스트레스 경험 나누기	별칭 짓기, 구성원 간 자기소개 간단한 아이스브레이킹 활동 자신의 스트레스 경험을 말하고 서로의 느낌 공유하기
2회차_4/17(목) 오후 3시~5시	움직임을 통해 신체 감각에 접촉하기 신체 감각을 통해 스트레스 인식하기 의미 찾고, 집단원간 피드백하기	돌아가면서 각자 한가지 동작씩 추가하여 몸을 움직여 보기 바디스캔을 통해 신체에서 느껴지는 긴장감 및 스트레스 인지하기 그림으로 표현해보고, 그 부위가 전하는 메시지가 무엇인지 생각해보기 자신의 그림에 대해 이야기하고, 서로의 그림에 대 한 느낌 나누기
3회차_4/24(목) 오후 3시~5시	명상을 통한 알아차림 난화 그리기 및 집단원간 피드백하기 '나만의 자아' 그리기 및 나누기	명상을 통해 현재 상태에 대해 알아차리기 원하는 스케치 도구를 사용하여 느낌이 가는 대로 난화를 그리고, 서로의 그림에 대한 느낌 나누기 난화를 통해 얻은 영감을 바탕으로, '나만의 자아' 그림으로 표현하고, 서로 이야기 나누기
	스트레스 상황 떠올리고, 감정 접촉하기	눈을 감고 현재 스트레스 상황에 처한 자신을 상상 해보고, 감정 살펴보기

<p>4회차_5/8(목) 오후 3시~5시</p>	<p>자신에게 필요한 자원에 대해 인식하고, 긍정적 자기 자원 찾기</p>	<p>도와줄 수 있는 자원이 무엇인지 유형/무형의 것으로 떠올려보고, 점토로 만들기 서로에게 필요자원을 만들어 채워주기 자원이 자신에게 어떤 도움을 주는지 이야기 나누고, 다양한 자원을 서로 주고받는 활동을 하며 느낀 소감 나누기</p>
--	---	--

4. 신청방법

- 신청방법 : 온라인링크를 통한 참가신청서 접수
- 신청 시 유의사항
 - 상담 동의서 작성 및 고립은둔척도검사 필수 진행
 - 고립은둔척도검사 점수로 우선순위를 정한 후 집단상담 참여자 결정
 - 선정 후 개인 사정으로 인해 사전연락 없이 상담을 취소하는 경우 향후 신청 불가
 - 타인이 대리 신청한 참여자는 참여 불가
 - 4회차 모두 필수 참석
 - 시즌별 프로그램 신청 가능하나 동일 그룹은 재신청 불가
 - 상담 시간보다 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 외부 기관으로 연계

5. 선정 및 절차

- 신청마감 후 선정자 개별안내 문자 발송 및 연락
- 상담절차



6. 문의

- 대구광역시청년센터 성장지원팀 ☎053-427-1934