

심리지원 시즌2 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

- 대 상 : 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) 의사소통 프로그램(총 4회차) 2) 자아존중감 향상 프로그램(총 4회기) 매주 수요일 저녁 7시~9시	3) 의사소통 프로그램(총 4회차) 4) 자아존중감 향상 프로그램(총 4회기) 매주 목요일 오후 2시~4시
장소	대구광역시청년센터 공감그래 (대구광역시 중구 국채보상로 541, 9층)	

※ 상담일시 및 장소는 상황에 따라 변경될 수 있음.

※ 4개의 프로그램 중 택1

3. 프로그램별 주요내용

1) 의사소통 프로그램

일정	주요내용	세부내용
1회기_8/20(수) 오후 7시~9시	나의 소통 스타일 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> - 의사소통 유형검사 (자기보고식, 10문항) - 소통 캐릭터 찾기 (의사소통 동물유형 게임) - 소그룹 활동 질문 - 말풍선 인터뷰 - '내 안의 말들'
2회기_8/27(수) 오후 7시~9시	감정을 담은 표현 배우기	<ul style="list-style-type: none"> - 간이검사: 감정인식 및 표현 척도 - 감정카드로 "지금 내 기분 찾기" - 몸으로 말해요 - 감정 문장 만들기 - 감정에 이름 붙이기 훈련
3회기_9/3(수) 오후 7시~9시	경청과 공감의 기술 익히기	<ul style="list-style-type: none"> - 공감능력 자가진단 - 공감적 듣기의 3단계(경청 - 감정이해 - 반응 표현)를 훈련 - 나 전달법 (I-message) 구조 - 비폭력대화(NVC)의 4단계
4회차_9/10(수) 오후 7시~9시	갈등상황 다루기와 회복적 대화	<ul style="list-style-type: none"> - 표현과 존중 사이의 균형 찾기 - 갈등대응 스타일 진단 - 상황카드로 연습하기 - 갈등 상황 카드 롤플레이팅 - 나 전달법 + 회복적 질문 형식

2) 자아존중감 향상 프로그램

일정	주요내용	세부내용
1회기_8/20(수) 오후 7시~9시	오리엔테이션 현재의 나와 접촉하기	<ul style="list-style-type: none"> - 구조화(프로그램 안내 및 규칙 정하기) - 자기소개 및 참여 동기 파악 - 마음 속 날씨 활동 - 자기로부터 한발 떨어져 보기 (관찰자 시선 훈련하기)
2회기_8/27(수) 오후 7시~9시	인지적 탈융합 수용	<ul style="list-style-type: none"> - 반복되는 자기 비판적 생각 탐색 - '생각 풍선 떠나보내기' - 불편한 감정 회피 패턴 인식 - '불청객 감정 초대하기' - 생각과 사실 구분하기

3회기_9/3(수) 오후 7시~9시	가치 탐색하기 가치 기반 행동 계획	<ul style="list-style-type: none"> - 내가 정말 중요하게 여기는 것은? - 삶의 나침반 만들기(가치카드 활용) - 회피적 행동과 가치 행동 구분 - 방해요소 탐색 및 함께 나아가기 연습
4회차_9/10(수) 오후 7시~9시	실천과 확장 프로그램 마무리	<ul style="list-style-type: none"> - 과거의 나 지금의 나 비교하기 - 실천 계획서 쓰기 - 가치와 연결된 삶의 문장 쓰기 - 나에게 편지 쓰기 - 프로그램 전체 소감 나누기

3) 의사소통 프로그램

일정	주요내용	세부내용
1회기_8/21(목) 오후 2시~4시	프로그램 오리엔테이션 의사소통 게임	<ul style="list-style-type: none"> - 프로그램 오리엔테이션 - 의사소통 게임
2회기_8/28(목) 오후 2시~4시	의사소통 검사/해석 나의 의사소통 방식 이해 이완훈련	<ul style="list-style-type: none"> - 의사소통 검사/해석 - 의사소통 어려움의 원인 찾기 - 복식호흡법 익히기 / 스트레칭
3회기_9/4(목) 오후 2시~4시	이완훈련 효과적인 의사소통 방식 익히기	<ul style="list-style-type: none"> - 복식호흡법 익히기 / 안정심박 찾기 - 효과적인 의사소통 방식 익히기 - 효과적인 의사소통 실습
4회기_9/11(목) 오후 2시~4시	의사소통 요정 만들기 프로그램 마무리 소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> - 의사소통 요정 만들기 - 프로그램 마무리 - 소감 나누기

4) 자아존중감 향상 프로그램

일정	주요내용	세부내용
1회기_8/21(목) 오후 2시~4시	두근두근 첫 만남: 우리 함께 시작해요! 안전하고 편안한 분위기 조성, 집단원 간의 신뢰 형성, 상담 목표 이해	<ul style="list-style-type: none"> - 아이스브레이킹, - 자기소개 (마음나무 그리기) - 그룹 규칙 정하기 - 상담 목표 공유
2회기_8/28(목) 오후 2시~4시	내 안의 보물찾기: 나는 어떤 사람일까? 자신의 강점과 긍정적인 특성 발견, 부정적인 자기 인식 탐색 및 전환	<ul style="list-style-type: none"> - 강점 카드 활용 - '칭찬 릴레이' - '나의 성공 경험 나누기'

3회기_9/4(목) 오후 2시~4시	한 걸음 더: 작은 성공을 향한 도전! 현실적이고 달성 가능한 목표 설정 자기효능감 증진을 위한 행동 계획 수립	- 목표 설정 워크시트 작성 - '나의 작은 도전' 계획하기 - 장애물 극복 아이디어 나누기
4회기_9/11(목) 오후 2시~4시	함께라서 행복해: 우리의 성장 이야기! 프로그램 참여를 통한 변화와 성장을 공유 지속적인 자기 관리 및 지지 체계 구축	- '성장 나무' 만들기, - '나에게 쓰는 편지', - 소감 나누기 및 수료식

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