

5월 프로그램 참여자 모집 안내

대구광역시청년센터는 지역 청년들이 일상을 회복하고 구직 의욕 유지를 돕기 위하여 지역사회 중심의 맞춤형 프로그램 「**청년성장프로젝트 청년카페 취트키**」를 진행합니다.

프로그램 참여를 통해 청년이 자신의 가능성을 탐색하고 새로운 기회를 발견하도록 **진로맞춤설계, 사회역량강화, 마음돌봄힐링** 등 3가지 테마의 프로그램을 제공하여 청년의 사회진입을 지원하고자 하오니, 청년센터와 함께 자신만의 특별한 진로를 찾아가고자 하는 청년들의 많은 관심과 참여를 기대합니다.

대구광역시청년센터장

모집 내용

○ 모집 대상

일상 회복과 구직 의욕 유지를 희망하는 15세 ~ 39세 이하 청년 누구나
(대구시청년기본조례* 기준에 따라 35 ~ 39세 청년 30% 범위 내 참여 가능)

○ 모집 인원

- 각 프로그램별 선착순 접수(초과 신청 시, 10명까지 대기 접수)
- 20시간 내 강의와 체험형 프로그램으로 구성 (80% 출석 시 수료증 발급)

프로그램명	일정	모집 인원	내용
마음돌봄힐링 (마음심포)	수요일 오후1시~6시 【5시간씩 4회 운영】	40명	나에게 집중하며, 단단한 마음의 여유를 되찾는 회복의 여정
진로맞춤설계 (취업리부트)	목요일 오후 1시~6시 【5시간씩 4회 운영】	40명	자소서부터 면접까지 취업의 전 과정을 설계하며 준비하는 프로그램
사회역량강화 (일상채우기)	수,목요일 저녁7시~9시30분 【2.5시간씩 8회 운영】	40명	건강한 생활 루틴과 다양한 경험으로 일상에 생동감을 불어넣는 시간
사회역량강화 (월간다운나)	수,목요일 저녁7시~9시30분 【2.5시간씩 8회 운영】	35명	다채로운 배움으로 일상의 감각을 깨우고, 삶을 디자인하는 프로그램

※ 각 프로그램 상세 운영안(3쪽~6쪽)을 함께 확인해 주세요.

신청 및 선정 절차

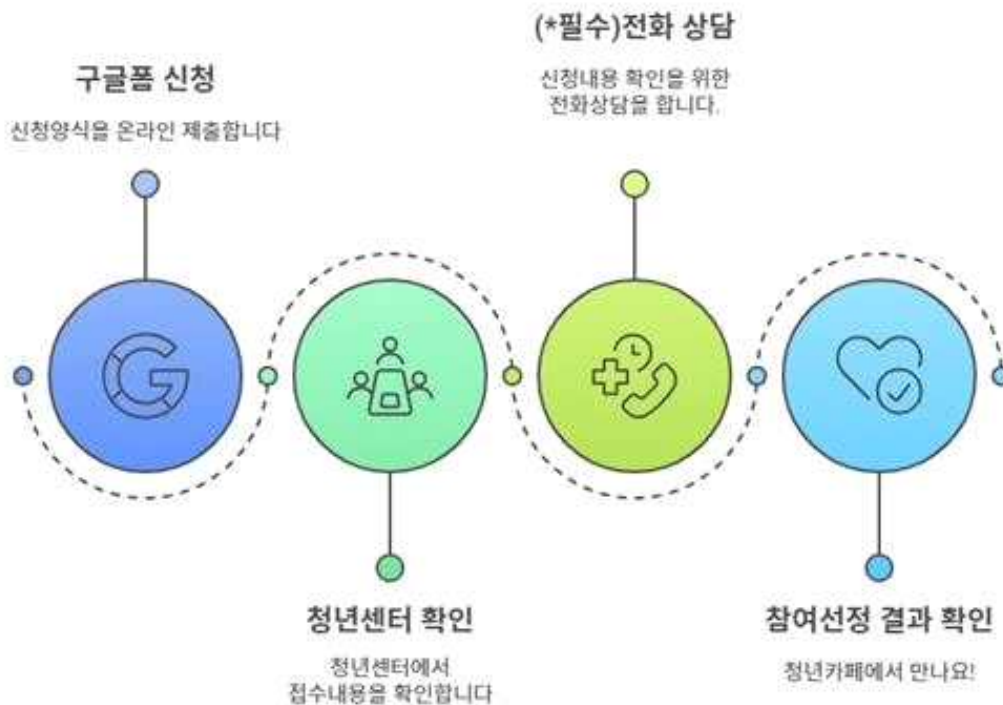
○ 신청 기간

2026년 4월 1일(수) ~ 4월 29일(수) 23:59까지 접수

○ 선정 절차

온라인 신청

<https://forms.gle/S9iQmWA54tzKHfDq9>



유의 사항 안내

○ 유의 사항

- 신청자 접수 후 **필수**로 유선 상담을 진행합니다.
연락처 오기재, 부재중으로 인한 연락 불능 시 참여 미선정 될 수 있습니다.
- **최종 선정 결과는 4월 30일(목) 오후 4시 이후**, 홈페이지 안내 및 개별 메시지 안내합니다.
- 2025년, 2026년 동일 사업의 미수로 및 중도 포기자는 참여 선정 시 후순위 배정할 수 있습니다.
- 오리엔테이션(1회차)은 필수 참여입니다. 불참 시 선정 취소할 수 있습니다.

○ 문의

대구광역시청년센터 활동지원팀

- (전화) 053-426-1939
- (메일) dgyc1939@daum.net

프로그램별 상세 운영안 ※ 운영 상황에 따라 변경될 수 있음

그룹1		마음돌봄힐링(마음쉼표) (5시간 X 4회)		
회차	구 분	내 용	일 시	장 소
1차시	오리엔테이션	• 프로그램 안내 등 오리엔테이션 청년고용정책 소개	5/6(수) 13:00~18:00	청년센터 〈활동그레〉 상상홀 - 중구 중앙대로 402, 2층
	감정쉼표	• 마음 정리 워크 : 감정 비우기		
	감각쉼표	• 감각 깨우기 : 상잉볼 명상		
2차시	실패전환	• 공백기를 스토리로 바꾸기	5/13(수) 13:00~18:00	
	진로체험	• 저마다의 성장속도 : 나를 돌보는 반려식물 테라피		
3차시	회복탄력성	• 내 안의 진주 찾기 : 회복탄력성 키우기	5/20(수) 13:00~18:00	
	진로체험	• 감정 블렌딩, 아로마 오일 : 나에게 안정감을 주는 향기를 찾아서		
4차시	사회소통	• 거절에 단단해지는 소통법	5/27(수) 13:00~18:00	
	수료식 소감공유회	• 수료식 • 소감공유회		

그룹2

진로맞춤설계(취업리부트) (5시간 X 4회)

회차	구분	내용	일시	장소
1차시	오리엔테이션	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 안내 등 오리엔테이션 청년고용정책 소개 	5/7(목) 13:00~18:00	청년센터 〈활동그래〉 상상홀 - 중구 중앙대로 402, 2층
	강점발굴	<ul style="list-style-type: none"> 다시 시작하는 취준 : 무너진 자신감을 세우는 퍼스널 브랜딩 		
	이미지메이킹	<ul style="list-style-type: none"> 합격률을 높이는 이미지 체인지업 		
2차시	경험찾기 및 직무컨설팅 (현직자멘토링)	<ul style="list-style-type: none"> 경험의 재발견 : 흩어진 활동을 경력으로 동기화하기 	5/14(목) 13:00~18:00	
		<ul style="list-style-type: none"> 취업문의 재구성, 내 경험을 열쇠로 바꾸는 직무 매칭 가이드 		
3차시	채용분석	<ul style="list-style-type: none"> 채용분석 : 채용 담당자가 '클릭'하는 서류의 법칙 	5/21(목) 13:00~18:00	
	서류작성	<ul style="list-style-type: none"> AI 도구를 활용한 자소서 작성법 설계 		
4차시	면접대비	<ul style="list-style-type: none"> 첫 인상 '60초'의 매직, 면접관을 사로잡은 1분 스피치 	5/28(목) 13:00~18:00	
		<ul style="list-style-type: none"> 면접의 재구성 : 내 경험의 가치를 200% 끌어올리는 스피치 튜닝 		
	수료식 소감공유회	<ul style="list-style-type: none"> 수료식 소감공유회 		

그룹3

사회역량강화(일상채우기) (2.5시간 X 8회)

※ 주 2회 진행하는 프로그램입니다. 일정 참고해주세요.

회차	구분	내용	일시	장소
1차시	오리엔테이션	• 프로그램 안내 등 오리엔테이션 청년고용정책 소개	5/6(수) 19:00~21:30	청년센터 〈활동그레〉 상상홀 - 중구 중앙대로 402, 2층
	네트워킹	• 일상 채우기, 시작! : 일상을 가득 채우고 싶은 서로에 관해		
2차시	행복찾기	• 어제보다 단단해진 나 만나기	5/7(목) 19:00~21:30	
3차시	신체건강	• 런 유어 라이프 : 러닝으로 몸도 마음도 가분하게	5/13(수) 19:00~21:30	외부장소 *추후 안내 예정
4차시	자기관리	• 대구의 잠 못 이루는 밤 : 자도자도 피곤한 나를 위한 수면 관리	5/14(목) 19:00~21:30	
5차시	주택청약	• 내 집 마련을 위한 주택청약	5/20(수) 19:00~21:30	
6차시	진로체험	• 버려진 것들의 재발견 : 업사이클링 케이스 만들기	5/21(목) 19:00~21:30	청년센터 〈활동그레〉 상상홀 - 중구 중앙대로 402, 2층
7차시	일상기록	• 오늘이 시가 된다면 : 나를 적어보는 시간	5/27(수) 19:00~21:30	
8차시	진로체험	• 일상에 초록을 더하다 : 내 방에 작은 정원 들이기	5/28(목) 19:00~21:30	
	수료식 소감공유회	• 수료식 • 소감공유회		

그룹4

사회역량강화(월간다운나) (2.5시간 X 8회)

※ 주 2회 진행하는 프로그램입니다. 일정 참고해주세요.

회차	구분	내용	일시	장소
1차시	오리엔테이션	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 안내 등 오리엔테이션 청년고용정책 소개 	5/6(수) 19:00~21:30	청년센터 <다운나그래> - 북구 대현로3 3층
	네트워킹	<ul style="list-style-type: none"> 호감의 스몰토크 : 어색한 공기를 호감으로 바꾸는 대화의 기술 		
2차시	현직자멘토링	<ul style="list-style-type: none"> 초록색 출근길 : 식물로 마음을 고치는 원예치료사의 이야기 소중한 사람에게 전하는 트렌디한 마음, 꽃꾸 	5/7(목) 19:00~21:30	
3차시	자립교육	<ul style="list-style-type: none"> 사라진 돈의 행방을 찾는 추적 60분 (생활비 관리편) 	5/13(수) 19:00~21:30	
4차시	도구활용	<ul style="list-style-type: none"> 내겐 너무 똑똑한 비서 : 노션(Notion)과 가계부 시작하기 <i>*노트북 필수 지참</i> 	5/14(목) 19:00~21:30	
5차시	자기이해	<ul style="list-style-type: none"> 취향과 이야기 : 짧은 일상을 향긋한 향기로 티-블렌딩 	5/20(수) 19:00~21:30	
6차시	도구활용	<ul style="list-style-type: none"> 생각을 시각화하기 : 미리캔버스로 만나는 내만의 디지털 엽서 <i>*노트북 필수 지참</i> 	5/21(목) 19:00~21:30	
7차시	사회관계	<ul style="list-style-type: none"> 부드러운 NO, 후회없는 YES : 내 삶의 주도권 찾기 	5/27(수) 19:00~21:30	
8차시	심화멘토링	<ul style="list-style-type: none"> 보이지 않는 디테일의 기술 : 가죽과 바느질로 엮어내는 삶의 기본기 키링과 지갑을 하나로, 마이 리틀 레더 포켓 	5/28(목) 19:00~21:30	
	수료식 소감공유회	<ul style="list-style-type: none"> 수료식 소감공유회 		