

2019년 1학기 학생생활상담센터 집단상담

# 분노관리 집단상담 프로그램



## 2회기 5/1 수

원리2. 분노에서 행복 상태로 순간 이동하는 법

- 긍정 합치 심상 체득하기
- 복식호흡 생활화하기



## 4회기 5/15 수

원리4. 통제 할 수 있는 것과 통제할 수 없는 것 구분하기

- 미끼를 규명하고 통제가능성을 질문하기
- 불필요한 분노로부터 성장하기

**장소** 학생생활상담센터(후문 유치원 맞은편) 집단상담실

**일시** 2019. 04. 24 ~ 05. 22 (수) 17:00 - 18:30

**신청** 온라인 신청(비교과 프로그램)

**문의** 02-3399-3242 학생생활상담센터

\* 전체의 80% 이상 참여시 마일리지 제공



집단상담 신청하기

## 1회기 4/24 수

원리1. 분노는 나의 선택

- 분노 상황을 통해 성장이 가능할 수 있음을 알기

## 3회기 5/8 수

원리3. 쓸데 없는 당위적 기대 내려놓기

- 당위적 기대를 규명하고 질문하기

## 5회기 5/22 수

원리5. 스냅샷과 동영상을 구분하기

- 배중롤 대신 포용롤로 접근하기