

2018년 2학기 집단상담 프로그램

“스트레스에서 벗어나 행복하게 사는 법”

회기	일시	주제	내용
1회기	11/5 (월)	스트레스 렌즈 대신 행복 렌즈로 보라.	▷스트레스에서 벗어나는 원리를 알아보기
2회기	11/12 (월)	쓸데 없는 것을 버리고, 중요한 것을 열망하라.	▷스트레스와 관련하여 지나친 욕심, 사소한 것을 버리기
3회기	11/19 (월)	매일 중요한 것을 선택하며 살라.	▷중요한 것과 중요하지 않은 것 을 구분하기
4회기	11/26 (월)	문제해결 능력과 자원을 확장하라.	▷스트레스 상황을 넉넉히 이겨 낼 수 있는 능력과 자원 갖기

기 간 ▶ 2018.11.05(월) ~ 2018.11.26(월) (매주 월요일, 총 4회)

시 간 ▶ 오후 4시 ~ 5시 30분 (1시간 30분 * 4회 = 총 6시간)

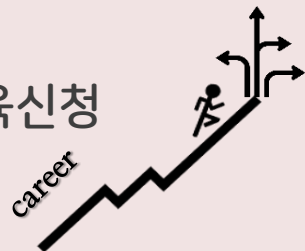
장 소 ▶ 학생생활상담센터(후문 유치원 맞은편) 집단상담실

인 원 ▶ 선착순 10명(재학생, 휴학생 모두 참여 가능)

신 청 ▶ 온라인 신청

(su-plus.syu.ac.kr)에서 로그인 후, 비교과 교육신청

* 전체의 80% 이상 참여시, 마일리지 제공



학생생활상담센터

☎ 02)3399-3242, 3240