마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터

제 13 호

학생상담센터 소식지



2020-1

이번 호에서는...

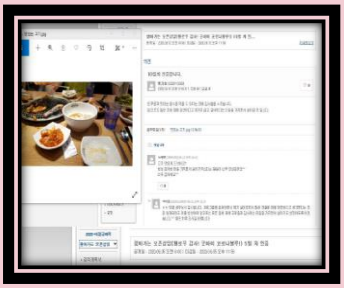
1. 2020-1 학기, 하계 이용자 후기
2. 2020-2 학기, 동계 예정프로그램
3. 학생상담센터 이용안내

학생상담센터 문의

전화: 043-830-8142~3
위치: 아카데미 A401호
시간: 09시~18시 (점심: 12시~1시)

2020-1 학기 주요 프로그램

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터



비교과 F영역) 찾아가는 오픈상담 (온라인 진행)
- 기간 : 2020. 5월 ~ 6월 진행
- 내용 : 일상의 감사하기를 통한 코로나 블루 극복 !!!
- 참여학생 수 : 94명
- 만족도: 4.26점 (5점 만점)



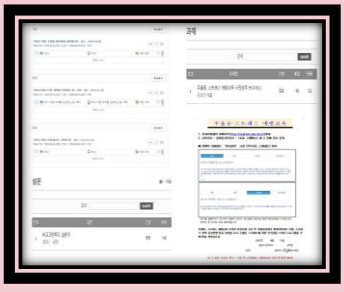
비교과 O영역) 여가개선 프로그램 (온라인 진행)
- 기간 : 2020. 4월 ~ 5월 진행
- 내용 : 신체를 움직여 운동해서 심리, 정서 안정감 획득!!
- 참여학생 수 : 17명
- 만족도: 4.11점 (5점 만점)

비교과 O영역) 학과별 성격검사 워크숍 (온라인 진행)
- 기간 : 2020. 4월 ~ 7월, 8개학과 진행
- 내용 : 성격검사(에니어그램)를 활용한 학과별 워크숍 / 학과 교수님이 일괄 신청!!
- 참여학생 수 : 121명
- 만족도: 3.98점 (5점 만점)

비교과 O영역) 내 마음의 보고서 (온라인 진행)
- 기간 : 2020. 4월 ~ 6월 진행
- 내용 : 종합심리검사 및 검사결과 책으로 개별제작 !!!
- 참여학생 수 : 30명
- 만족도: 4.24점 (5점 만점)



비교과 S영역) 우울증 스트레스 예방교육 (온라인 진행)
- 기간 : 2020. 4월 ~ 5월 진행
- 내용 : 우울증, 스트레스 예방교육
- 참여학생 수 : 133명
- 만족도: 3.97점 (5점 만점)

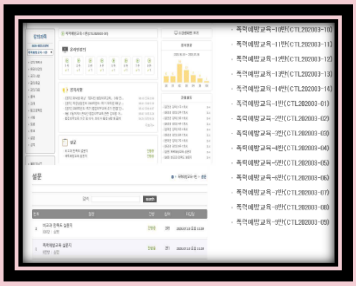




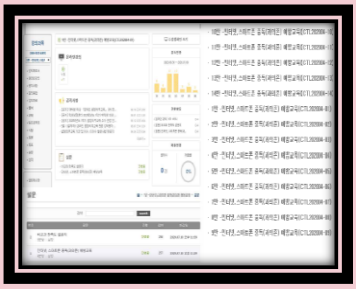
비교과 S영역) 자살예방교육 (온라인 진행)
- 기간 : 2020. 4월 ~ 5월 진행
- 내용 : 자살예방교육
- 참여학생 수 : 132명
- 만족도: 3.92점 (5점 만점)

2020-1 학기 주요 프로그램

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터



비교과 S영역) 폭력예방교육 (온라인 진행)
- 기간 : 2020. 3월 ~ 7월 진행
- 내용 : 양성평등을 기본으로 폭력예방교육 실시!!!
- 참여학생 수 : 2,922명
- 만족도: 3.81점 (5점 만점)



비교과 S영역) 인터넷, 스마트폰 예방교육 (온라인 진행)
- 기간 : 2020. 3월 ~ 7월 진행
- 내용 :스마트폰 활용 방법 등 예방교육 진행!!
- 참여학생 수 : 3,013명
- 만족도: 3.72점 (5점 만점)

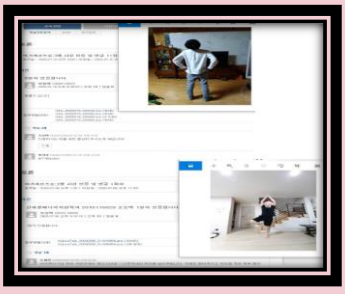
그 외 프로그램!!

- 개인상담 / 누구나 언제든지 오셔서 고민을 이야기 하세요 !! 맞춤형 상담을 지원합니다.
- 개인 심리검사 및 해석 / 누구나 언제든지 오셔서 성격검사, 심리검사를 진행해 보세요!!
- 학사경고자 상담 / 학사경고자를 위한 맞춤형 상담도 받고 추가학점도 신청하세요.

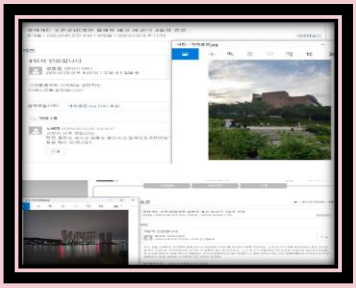
2020-하계 주요 프로그램



비교과 F영역) 소소한 JOB담 (온라인 진행)
- 기간 : 2020. 6월 ~ 7월
- 내용 : 성격검사 및 직업검사를 통한 자기이해
- 참여학생 수 : 14명
- 만족도: 4.21점 (5점 만점)



비교과 O영역) 여가개선 프로그램 (온라인 진행)
- 기간 : 2020. 6월 ~ 8월 진행
- 내용 : 신체를 움직여 운동해서 심리, 정서 안정감 획득!!
- 참여학생 수 : 10명
- 만족도: 4.3점 (5점 만점)



비교과 F영역) 찾아가는 오픈상담 (온라인 진행)
- 기간 : 2020. 6월 ~ 7월 진행
- 내용 : 일상의 칭찬하기를 통한 긍정적 정서 함양!!!
- 참여학생 수 : 49명
- 만족도: 4.35점 (5점 만점)

학생상담센터 이용자 후기

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터

2020-1 학기

여가개선 프로그램

여가개선프로그램을 참여하기 전에는 아침에 일어나는 것이 버근하고 힘들었습니다. 하지만 2주라는 짧은 시간에 매일 스트레칭을 꾸준히 하며 점점 아침에 일어나는 기분이 달라지는 것을 스스로 느끼며 뿌듯했습니다. 비록 프로그램은 끝났지만, 혼자서라도 조금씩 스트레칭을 매일 하려 합니다. 이런 프로그램을 만들어주셔서 감사합니다.

- 프로그램 참여자 K양

내 마음의 보고서

요즘 살아가는데 바빠서 나 자신을 돌아볼 기회가 적었던 것 같다. 그런데 내 마음의 보고서를 통해 나 자신을 돌아볼 수 있는 계기가 된 것 같아 참 좋은 프로그램이라고 생각한다. 미래의 나는 나 자신에서 나아가 타인의 시선에서 세상을 바라보고 스트레스 또한 슬기롭게 넘기는 그러한 내가 될 수 있을 것 같다. 내 마음의 보고서는 1년 동안 보는 책이라고 하니 언젠가 시간이 생길 때 다시 펼쳐본다면 좋은 시간이 될 것 같다.

- 프로그램 참여자 K군

2020-동계

소소한 JOB담

사람과의 관계를 좋아하긴 하지만 소극적이라 선호하지는 않는다고 생각하였으나 대인관계를 지향하는 직업이 많이 나와서 신기하였고 진로 준비도 검사를 실시하면서 내가 이제 졸업반인데도 불구하고 아직 나의 주관이 아닌 타인의 주관에 의존하고 있다는 것을 느끼게 되었다. 앞으로는 직업을 결정하는데 있어서 타인의 조언과 충고를 받되 결정은 내가 해야겠다는 다짐을 하였다. 졸업을 앞두고 있는 시점에 나에 대해서 파악할 수 있는 시간이 된 것 같아서 좋았고 병원 채용원서를 쓰면서도 나에 대해 새롭게 알게되어 자소서를 쓰는데도 많은 도움이 되었다.

- 프로그램 참여자 O양

2020-2 학기 예정 프로그램

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터

1. 비교과 F영역 6시간) 자아성장 집단상담(내마음의 보고서 우수 참여자 상담)
- 기간 : 2020. 9월 예정
- 내용 : 2019-1학기 ~ 2020-1학기 내 마음의 보고서 프로그램 참여자들이 자기 성장을 위한 프로그램으로 개인의 이야기를 타인과 나누고 자기이해 및 타인이해를 넓히는 프로그램
- 참여학생 수 : 선착순 35명

2. 비교과 O영역 6시간) 대인관계 집단상담(사회성)
- 기간 : 2020. 11월 예정
- 내용 : 의사소통과 대인관계형성 방법을 탐색하고 학습하는 프로그램
- 참여학생 수 : 선착순 35명

3. 비교과 F영역 3시간) 찾아가는 오픈상담
- 기간 : 2020. 9.16.(수) 15:00~18:00 / 2020.11.11(수) 15:00~18:00
- 내용 : 긍정나무키우기, 성문화 캠페인 등 찾아가서 하는 프로그램
- 참여학생 수 : 당일만 운영하며 참여인원 제한 없음

4. 비교과 O영역 7시간) 생활관 심리검사 및 해석
- 기간 : 2020. 9월 ~ 12월 예정
- 내용 : 기질 및 성격검사, 종합성격검사, 진로탐색 검사 등을 통한 심리검사와 해석상담 실시
- 참여학생 수 : 생활관 입사자 선착순 60명

5. 비교과 O영역 6시간) 학과별 성격검사 워크숍
- 기간 : 2020. 9월 ~ 11월 예정
- 내용 : 에니어그램 성격검사를 실시하고 해석하여 집단 응집력 및 학과 적응력 향상 프로그램
- 참여학생 수 : 1학년 대상 선착순 300명(학과 교수님이 신청하셔야 합니다.)

6. 비교과 O영역 6시간) 유학생 대상 집단상담(Dance Therapy)
- 기간 : 2020. 9월 ~ 10월 예정
- 내용 : 자유로운 신체 동작을 통해 심리적 해방감과 안정을 통한 대학생활 적응 프로그램
- 참여학생 수 : 유학생 대상 인원제한 없음

7. 비교과 F영역 3시간) 대학생 상담심리 훈련 프로그램
- 기간 : 2020. 9월 예정
- 내용 : 또래 학생에 대한 정서적 지지, 문제해결 도움, 상담실 연계 등 조력능력 향상 프로그램
- 참여학생 수 :생활관 층장들을 대상으로 선착순 35명

8. 비교과 O영역 최대 6시간)) 심리부적응 학생대상 상담개입 및 지원(ASR)
- 기간 : 2020. 9월 ~ 12월 예정
- 내용 :성인행동평가척도(ASR)검사를 실시하여 심리적으로 고위험군 학생들을 대상으로 프로그램진행
- 참여학생 수 : 신입생 전체 학생 대상

10. 비교과 O영역 7시간) 내 마음의 보고서
- 기간 : 2020. 9월 ~ 11월 예정
- 내용 :마인드 프리즘 종합심리검사를 통해 결과 해석을 책으로 개별 제작되어 학생에게 제공
- 참여학생 수 : 선착순 35명

11. 비교과 F영역 최대! 30시간) 아이챌린지
- 기간 : 2020. 9월 ~ 12월 예정
- 내용 :자기개발, 진로 및 취업준비, 봉사활동, 취미활동 개발, 스트레스 관리, 대인관계, 리더십함양, 강점 개발, 나의성격 취약점 보완, 나만의 맞춤형 활동 등 10가지 항목에 대해 선택하여 외부활동과 개인상담을 진행
- 참여학생 수 : 선착순 15명

※ 모든 프로그램은 변경되거나 취소 될 수 있으며 진행 전 학교, 상담센터 홈페이지 공지사항에 안내되오니 확인 후 신청부탁드립니다.

2020-2 학기 예정 프로그램

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터

12. 비교과 0영역 최대 10시간) 개인상담
- 기간 : 2020. 9월 ~ 12월 예정
- 내용 : 학생 개인이 스스로 상담을 신청하고 진로, 학습, 정서, 대인관계 등의 문제를 해결 조력
- 참여학생 수 : 인원제한 없음

13. 비교과 0영역 최대 10시간) 개인 심리검사 및 해석
- 기간 : 2020. 9월 ~ 12월 예정
- 내용 : 학생 개인이 스스로 심리검사를 신청하고 진로, 학습, 정서, 대인관계 등의 맞춤형 심리검사 지원
- 참여학생 수 : 인원제한 없음

14. 비교과 0영역 최대 10시간) 학사경고자 상담
- 기간 : 2020. 9월
- 내용 : 1학기 학사경고자 대상으로 심리, 정서적 지원과 학습 상담을 진행
- 참여학생 수 : 인원제한 없음

15. 비교과 S영역 2시간) 재학생 폭력예방교육
- 기간 : 2020. 9월 ~ 12월
- 내용 : 1학기 폭력예방교육 듣지 않은 학생을 대상으로 폭력예방교육 진행
- 참여학생 수 : 1학기 미참여 학생 전체

16. 비교과 S영역 2시간) 재학생 폭력예방교육 2(심화)
- 기간 : 2020. 9월 ~ 12월
- 내용 : 1학기 폭력예방교육 참여자 대상으로 2차 심화 대면교육 진행
- 참여학생 수 : 1학기 폭력예방교육 참여자 대상 선착순 15명

17. 비교과 S영역 1시간) 인터넷, 스마트폰 과의존 예방교육
- 기간 : 2020. 9월 ~ 12월
- 내용 : 1학기 교육 듣지 않은 학생을 대상으로 인터넷, 스마트폰 과의존 예방교육 진행
- 참여학생 수 : 1학기 미참여 학생 전체

18. 비교과 S영역 2시간) 우울증, 스트레스 예방교육
- 기간 : 2020. 9월 예정
- 내용 : 우울증, 스트레스 예방교육을 통해 심리 정서적 안정감 지원
- 참여학생 수 : 선착순 150명

19. 비교과 S영역 2시간) 우울증, 스트레스 예방교육 2(심화)
- 기간 : 2020. 10.14 (수) 16:00 ~ 18:00 / 2020.11.11(수) 16:00 ~ 18:00
- 내용 : 2020-1학기 ~ 2020-2학기 우울증, 스트레스 예방교육 참여자 대상으로 2차 심화 대면교육 진행
- 참여학생 수 : 1학기 ~ 2학기우울증, 스트레스예방교육 참여자 대상 선착순 각 15명 (총 2회 진행)

20. 비교과 S영역 2시간) 자살예방교육
- 기간 : 2020. 9월 ~ 10월 예정
- 내용 : 자살예방교육을 통해 심리 정서적 안정 지원
- 참여학생 수 : 선착순 150명

21. 비교과 S영역 2시간) 자살예방교육 2(심화)
- 기간 : 2020. 10.13(화) 16:00~18:00 / 11.10(화) 16:00~18:00
- 내용 : 2020-1학기 ~ 2020-2학기 자살예방교육 참여자 대상으로 2차 심화 대면교육 진행
- 참여학생 수 : 1학기~2학기 자살예방교육 참여자 대상 선착순 각 15명 (총 2회 진행)

※ 모든 프로그램은 변경되거나 취소 될 수 있으며 진행 전 학교, 상담센터 홈페이지 공지사항에 안내되오니 확인 후 신청부탁드립니다.

학생상담센터 이용안내

*** 절차**

센터 방문
- ⇨ 상담 신청서 작성
- ⇨ 스케줄 조정
- ⇨ 상담 혹은 심리검사 실시
- ⇨ 지속적 상담 및 검사 결과 해석상담

*** 프로그램**

1. 개인상담(주제별 맞춤 상담)
2. 집단상담 (학기별로 다른 주제)
3. 심리검사 및 해석상담
4. 비교과 프로그램(학기별로 다른 주제)

*** 시간 :** 09:00-18:00 (점심시간 12:00~13:00)

*** 모든 상담 및 검사는 무료이며,**
상담 및 검사결과에 대해 비밀 보장됩니다.

문의

상담 및 심리검사, 프로그램 참여에 관한 자세한 내용은
아래의 방법으로 문의하세요.

방문 : 학생상담센터(A401호)

전화 : 043)830-8142~3

웹사이트 : http://counsel.jwu.ac.kr

페이스북 : www.facebook.com/jwucounsel

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터