마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터

제 14 호

학생상담센터 소식지



2020-2

이번 호에서는...

1. 2020-2학기, 동계 이용자 후기
2. 2021-1학기 예정프로그램
3. 학생상담센터 이용안내

학생상담센터 문의

전화: 043-830-8142~4
위치: 상담실 S213호 /사무실 A401호
시간: 09시~18시 (점심: 12시~1시)

2020-2 학기 주요 프로그램

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터



비교과 F영역) 자아성장 집단상담
- 기간 : 2020. 9.21.(월) / 2020.9.28.(월)
- 내용 : 자기 성장 프로그램을 통한 자기이해 및 타인이해!!!
- 참여학생 수 : 7명
- 만족도: 4.25점 (5점 만점)

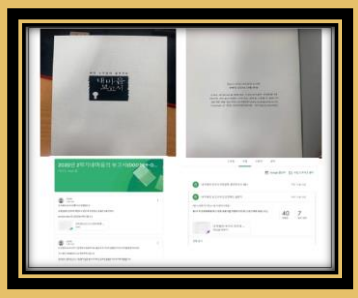


비교과 O영역) 대인관계 향상 집단상담
- 기간 : 2020. 10.7.(수) / 2020.10.14.(수)
- 내용 : 나의 강점 등을 찾고 화상채팅을 이용한 집단상담!!!
- 참여학생 수 : 11명
- 만족도: 4.26점 (5점 만점)



비교과 O영역) 유학생 대상 집단상담
- 기간 : 2020. 11.09.(월) / 2020.11.16.(월)
- 내용 :유학생의 문화, 학교생활 적응을 위한 집단상담!!!
- 참여학생 수 : 5명
- 만족도: 4.76점 (5점 만점)

비교과 O영역) 내 마음의 보고서
- 기간 : 2020. 9월 ~ 11월 진행
- 내용 : 종합심리검사 및 검사결과 책으로 개별제작 !!!
- 참여학생 수 : 39명
- 만족도: 4.5점 (5점 만점)



비교과 O영역) 생활관 심리검사 및 해석
- 기간 : 2020. 4월 ~ 5월 진행
- 내용 : 생활관 거주 학생들을 대상으로 기질 및 성격검사, 투사검사, 진로, 대인관계 등의 검사 및 해석상담 진행!!!
- 참여학생 수 : 25명
- 만족도: 4.51점 (5점 만점)



비교과 O영역) 학과별 성격검사 워크숍
- 기간 : 2020. 9월 ~ 11월, 4개 학과 1학년 학생 대상 진행
- 내용 : 성격검사(에니어그램)를 활용한 학과별 워크숍 / 학과 교수님이 일괄 신청!!
- 참여학생 수 : 96명
- 만족도: 3.94점 (5점 만점)

2020-2 학기 주요 프로그램

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터



비교과 S영역) 재학생 폭력예방교육
- 기간 : 2020. 9월 ~ 10월 진행
- 내용 : 성폭력, 가정폭력 예방교육 실시!!!
- 참여학생 수 : 570명
- 만족도: 4.03점 (5점 만점)



비교과 S영역) 인터넷, 스마트폰 중독(과의존) 예방교육
- 기간 : 2020. 9월 ~ 10월 진행
- 내용 :스마트폰 과의존 예방에 대한 온라인 교육 실시!!!
- 참여학생 수 : 561명
- 만족도: 4.00점 (5점 만점)

그 외 프로그램!!

- 자살예방교육 1, 2(심화) / 자살예방교육을 통해 나와 주변인 모두를 지켜주세요!!!

- 우울증, 스트레스 예방교육 1, 2(심화) / 우울증, 스트레스에 대해 알고 극복해가요!!!

- 아이챌린지 / 10개의 자기도전을 통해 자기개발, 개인 문제 해결 등의 도전능력을 길러요!

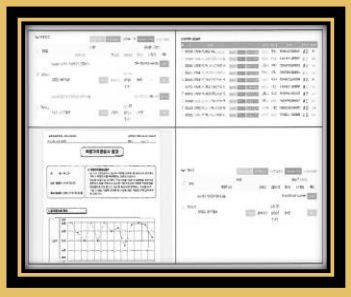
- 학사경고자 상담 / 학사경고자를 위한 맞춤형 상담도 받고 추가학점도 신청하세요!!!

2020-동계 주요 프로그램

비교과 O영역) 개인상담
- 기간 : 상시
- 내용 : 진로, 학습, 성격, 대인관계 등 다양한 내용의 맞춤형 상담 진행!!!
- 참여학생 수 : 15명
- 만족도: 4.7점 (5점 만점)



비교과 O영역) 개인심리검사 및 해석
- 기간 : 상시
- 내용 : 다양한 심리검사와 해석상담을 통한 상담 지원!!!
- 참여학생 수 : 10명
- 만족도: 4.7점 (5점 만점)



학생상담센터 이용자 후기

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터

2020-2학기

대인관계 향상 집단상담

타인과의 관계에서 지나치게 상대방이 나를 어떻게 받아들일지에 대해 걱정이 많았었다. 상대방의 반응에 예민하게 생각하지 않고 일어나지도 않은 일에 대해 미리 걱정하는 것을 줄이며 마음의 여유를 가져야겠다고 다짐했다.

- 프로그램 참여자 C양-

자아성장 집단상담

나는 미래에 이런사람이 되고 싶다.
목표에 대한 큰 갈망과 그 것을 실행시킬 수 있는 능력 그리고 실제로 실행시키는 결단력 등을 갖춘 리더가 되고 싶다. 그렇게 하기 위해서 사람 사이의 관계가 기본이 되어야 하고 함께 목표를 향해 달려나갈 수 있는 능력을 키워야한다.

- 프로그램 참여자 J군

아이챌린지

한 학기 동안 매주 꾸준히 도전활동을 하며 나도 꾸준히 무언가를 할 수 있다는 자신감을 갖게 되었습니다. 주변사람을 대하는 태도가 좋게 바뀌었고 공부가 아닌 영역에서도 실력을 키울 수 있게 되었습니다. 학교 공부가 아닌 자격증 공부도 하게 되었고 건강을 생각하게 되었습니다. 또한 진로에 대한 계획을 세우기 시작했습니다.

- 프로그램 참여자 P군

2020-동계

개인상담

최근 심리적으로 힘들었는데 많은 이야기를 상담선생님과 나누며 내 자신을 돌아을 돌아볼 수 있어서 좋았다. 특히 그림 상담이 치료가 되는 것 같아 많은 도움이움이 되었다. 다양한 선생님들이 많은 학생들을 상담해 주었으면 좋겠습니다.

2021-1 학기 예정 프로그램

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터

1. 비교과 0영역 2시간) 새내기 마음지킴 프로젝트(1학년 대상 집단심리검사)
- 기간 : 2021. 3월 ~ 5월 예정
- 내용 2021학년도 신입생을 대상으로 성인행동평가척도 검사(ASR)를 온라인으로 진행하여 고위험군을 선별하고 선별된 학생은 개인상담으로 연계
- 참여학생 수 : 신입생 전체

2. 비교과 0영역 4시간) 지피지기(1학년 대상 집단심리검사 및 해석워크숍)
- 기간 : 2021. 3월 ~ 5월 예정
- 내용 : 자신과 학과 내 타학생의 성격을 이해하여 집단응집력 및 학과 적응력 강화
- 참여학생 수 : 선착순 200명(교수님 신청)

3. 비교과 0영역 5시간) 이心전心(생활관 거주 대상자 상담)
- 기간 : 2021. 5월 예정
- 내용 : 생활관 거주 중인 3, 4학년을 대상으로 룸메이트 상담, 커플 상담, 갈등관리 등의 내용을 주제로 2~3인 집단상담을 구성하여 진행
- 참여학생 수 : 20팀

4. 비교과 0영역 3시간) 찾아가는 오픈상담
- 기간 : 2021. 3월 / 4월 예정
- 내용 : 학생상담센터 프로그램 홍보, 위치 홍보, 예방교육 캠페인, 간단한 퀴즈 등을 통하여 학생들이 학생상담센터를 알 수 있는 기회를 제공 / 감사일기를 통하여 일상의 소중함을 알고 긍정적인 습관을 형성
- 참여학생 수 : 생활관 입사자 선착순 60명

5. 자체 비교과) 개인상담
- 기간 : 상시
- 내용 : 개인의 어려움과 실질적 요구를 통해 대학 생활 적응을 돕기 위한 맞춤형 상담 지원
- 참여학생 수 : 인원제한 없음

6. 자체 비교과) 개인심리검사 및 해석
- 기간 : 상시
- 내용 : 진로, 학습, 정서, 대인관계, 진로 등 다양한 내용의 접근을 통한 개인의 문제해결 조력
- 참여학생 수 : 인원제한 없음

7. 자체 비교과) 너도 받을 수 있어, 점프장학!(직전학기 학사경고자 대상 상담)
- 기간 : 2021. 3월 예정
- 내용 : 학사경고 학생 대상으로 학습 등에 어려움을 느끼는 학생에게 심리 · 정서적 지원을 통해 학습 능력향상 제고
- 참여학생 수 :인원제한 없음

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

2021-1 학기 예정 프로그램

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터

8. 비교과 O영역 6시간) 친해지길 바래(대인관계 집단상담)
- 기간 : 2021. 3월 ~ 4월 예정
- 내용 : 공동체 생활에서 발생되는 의사소통 및 대인관계의 어려움 해소 프로그램
- 참여학생 수 : 선착순 10명

9. 비교과 S영역 8시간) 중원또래지킴이 되Go!(3.4학년 또래상담자 양성과정)
- 기간 : 2021. 5월 ~ 6월 예정
- 내용 : 또래상담자 교육을 통해 또래상담자를 양성하고 이수한 학생들이 멘토링 상담 활동을 할 수 있도록 지원
- 참여학생 수 : 선착순 20명(층장, 3, 4학년 우선 선발)

10. 비교과 F영역 최대 6시간) 소소한 JOB담
- 기간 : 2021. 3월 ~ 6월 예정
- 내용 : 재학생들의 직업능력 향상을 위한 직업심리검사 진행 및 직업능력향상을 위한 취·창업센터 진로프로그램 연계
- 참여학생 수 : 재학생 300명

11. 비교과 S영역 최대 4시간) 재학생 폭력예방교육
- 기간 : 2021. 1학기 상시
- 내용 : 본교 재학생들을 대상으로 효과적인 폭력예방교육을 실시 할 수 있도록 양성평등을 기본으로, 성희롱·성매매·성폭력·가정폭력 예방교육 실시
- 참여학생 수 : 대면: 60명 내외 / 비대면: 인원 제한 없음

12. 비교과 S영역 최대 2시간) 인터넷, 스마트폰 중독(과의존) 예방교육
- 기간 : 2021. 1학기 상시
- 내용 : 스마트폰 바른 사용 확산을 위한 스마트폰 과의존 예방에 대한 온라인 교육
- 참여학생 수 : 인원제한 없음

13. 비교과 S영역 2시간) 우울증·스트레스 예방교육
- 기간 : 2021. 4월 ~ 5월 예정
- 내용 : 우울증·스트레스 예방교육을 실시함으로써 재학생들의 심리·정서적 안정감 지원
- 참여학생 수 : 선착순 200명

14. 비교과 S영역 2시간) 자살예방교육
- 기간 : 2021. 4월 ~ 5월 예정
- 내용 : 자살에 대한 이해 및 생명의 소중함에 대한 인식 제고 기회 마련
- 참여학생 수 : 선착순 200명

※ 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
- ⇨ 스케쥴 조정
- ⇨ 상담 혹은 심리검사 실시
- ⇨ 지속적 상담 및 검사 결과 해석상담

온라인 신청
- 비교과-> 통합정보시스템 또는 이메일 신청
- 개인상담-> 이메일 또는 전화 신청

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

* 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)

문의

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

방문 : 상담실(S213호) / 사무실(A401호)

전화 : 043)830-8142~4

웹사이트 : http://counsel.jwu.ac.kr

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터