마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터

제 16 호

# 학생상담센터 소식지




## 2021-2

## 이번 호에서는...

1. 2021-2 학기 프로그램
2. 2021-2 이용자 후기
3. 2022-1 학기 예정프로그램
4. 학생상담센터 이용안내

**학생상담센터 문의**

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

# 2021-2 학기 주요 프로그램

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터



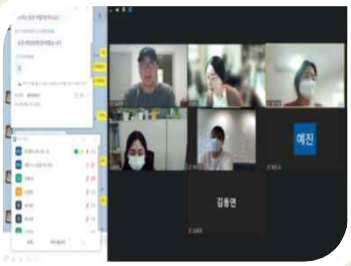
**비교과 O영역) 새내기 마음지킴 프로젝트 (1학년 대상 집단 심리검사)**

- 기간 : 2021. 9월 ~ 11월 진행
- 내용 : 대학생 정신건강 선별을 위한 성인행동 평가척도 검사 및 상담진행
- 참여학생 수 : 143명
- 만족도: 4.15점 (5점 만점)



**비교과 O영역) 지피지기(1학년 대상 집단성격 검사 및 해석워크숍-비대면 화상수업)**

- 기간 : 2021. 9월 ~ 10월 진행
- 내용 : 에니어그램 성격검사 및 해석워크숍
- 참여학생 수: 87명
- 만족도: 4.35 (5점 만점)



**비교과 O영역) 나를 찾는 여행(자아성장 집단상담-비대면 화상수업)**

- 기간 : 2021. 10월 ~ 11월 진행
- 내용 : 자기탐색을 위한 자아성장 집단상담
- 참여학생 수 : 4명
- 만족도: 4.78점 (5점 만점)



**비교과 O영역) 이心전心(생활관 거주 대상자 상담)**

- 기간 : 2021. 10월 ~ 11월 진행
- 내용 : 생활관생 대상 심리검사, 해석상담
- 참여학생 수 : 26명
- 만족도: 4.53점 (5점 만점)




**비교과 F영역) 소소한JOB담**

- 기간 : 2021. 9월 ~ 10월 진행
- 내용 : 1학년 대상 직업심리검사 진행(LOPI)
- 참여학생 수 : 93명
- 만족도: 4.15점 (5점 만점)



**비교과 O영역) We, Our, Us (유학생 대상 집단상담)**

- 기간 : 2021. 10월 ~ 12월 진행
- 내용 : 유학생 대상 대학생활적응을 위한 집단상담
- 참여학생 수 : 2명
- 만족도: 4.63점 (5점 만점)

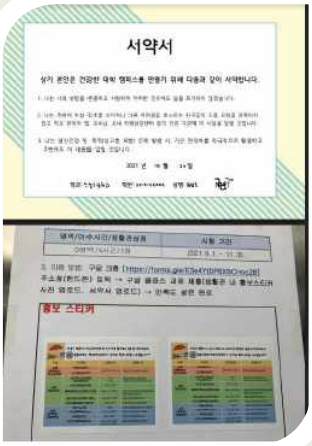
# 2021-2 학기 주요 프로그램

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터



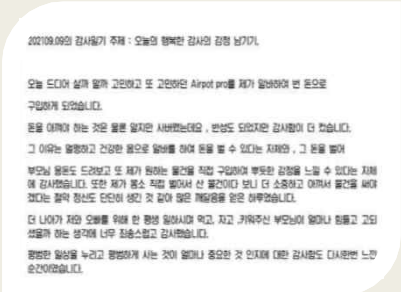
## 비교과 S영역) 재학생 폭력예방교육 (비대면 집합교육)

- 기간 : 2021. 10월 진행
- 내용 : 양성평등을 기본으로 폭력예방교육 실시
- 참여학생 수 : 46명
- 만족도: 4.10점 (5점 만점)




## 비교과 O영역) 찾아가는 오픈상담 1 (마음건강 프로젝트)

- 기간 : 2021. 9월 ~ 11월 진행
- 내용 : 생활관생 대상 정신건강, 자살예방 캠페인
- 참여학생 수: 98명
- 만족도: 4.27 (5점 만점)



## 비교과 O영역) 찾아가는 오픈상담 2 (감사 프로젝트)

- 기간 : 2021. 9월 진행
- 내용 : 일상의 소재로 감사일기를 작성하고 인증
- 참여학생 수 : 128명
- 만족도: 4.46점 (5점 만점)




## 비교과 S영역) 중원또래지킴이되GO! (3, 4학년 또래상담자 양성과정)

- 기간 : 2021. 10월 ~ 11월 진행
- 내용 : 고학년 대상 또래상담가 양성과정
- 참여학생 수 : 14명
- 만족도: 4.56점 (5점 만점)



## 비교과 O영역) 중원또래지킴이하GO! (3, 4학년 또래상담자 상담과정)

- 기간 : 2021. 9월 ~ 10월 진행
- 내용 : 중또되고 이수자 상담(멘토), 생활관 상담신청자(멘티) 상담 진행
- 참여학생 수 : 5명(멘토)-5명(멘티)
- 만족도: 4.93점 (5점 만점)

# 2021-2 학기 자체 프로그램

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터

- 개인상담

  누구나 언제든지 오셔서 고민을 이야기 하세요 !!

  맞춤형 상담을 지원합니다.

- 개인 심리검사 및 해석

  누구나 언제든지 오셔서 성격검사, 심리검사를 진행해 보세요!!

-너도 받을 수 있어, 점프장학!(직전학기 학사경고자 대상 상담)

  학사경고자를 위한 맞춤형 상담도 받고 추가학점도 신청하세요

# 학생상담센터 이용자 후기

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터

2021-2 학기

## * 새내기 마음지킴 프로젝트 *

* 심리검사를 통해 자신의 상태를 체크할 수 있는 기회가 되었다.
* 내 현재 성향 및 앞으로 보완해야 할 점을 알게 되어 도움이 되었다
* 나의 내면이나 마음을 집중적으로 알아볼 수 있는 시간이 되었다.

## * 지피지기(1학년 대상 집단성격검사 및 해석워크숍) *

* 나에 성향에 대해 알게 되었고 내가 희망하는 직업이 나와 맞는지 고민되었는데 이 프로그램을 통하여 고민이 해결되었다.
* 나도 몰랐던 내 성격에 대해 알 수 있었다.
* 정말 세밀하게 나에 대해 알아볼 수 있어서 나라는 사람에 대해 더 많이 알 수 있었다.
* 나의 성격의 장단점을 알고 단점을 보완하려는 자세를 갖게 되었다.
* 나의 성격과 연관된 스트레스에 대해 생각해볼 수 있었다.

## * 나를 찾는 여행(자아성장 집단상담) *

* 나의 강점과 장점에 대해 생각해 보고 내 자신에 대해 더욱 더 자신감이 생겼다.
* 나를 표현하는 방법을 배웠다.
* 저의 단점을 극복할 수 있는 기회가 되었다.

## * 이心전心(생활관 거주 대상자 상담)*

* 나에 대해(스트레스 성향, 성격). 인지를 하는 시간이었다.
* 상담사 선생님께서 굉장히 친절하셨고 이야기를 잘 들어 주셔서 좋았습니다.
* 심신 안정이 되었고, 상담을 받고 싶었는데 받게 되어 좋았고 도움이 되었다.

## * 소소한JOB담*

* 오랜만에 진지하게 고민을 하며 나에 대해 돌아보는 시간이었습니다.
* 생각보다 많은 양이었지만 하나하나 꼼꼼히 읽어 보고 내가 어떤 사람인지 내가 어떤 생각을 하고 남을 어떤 시선으로 보고 어떤 시선으로 나를 보고 있었는지 알아보고 마음을 다잡는 시간이었다

## * We, Our, Us(유학생 대상 집단상담)*

* 스트레스가 풀리고 감정이 이완되었다.
* 더 빨리 성장할 수 있도록 도와주었다.

# 학생상담센터 이용자 후기

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터

2021-2 학기

## * 재학생 폭력예방교육(집합교육) *

* 어떤 행위가 폭력행위인지 구분할 수 있게 되었다.
* 스토킹, 성폭력 등에 대해 자세한 내용과 예방 방법들에 대해 알 수 있었고, 현실 사회에서의 심각성을 알게되어 조심해야겠다는 생각을 하게 되었다.
* 내가 무심코 하는 행동이나 말이 다른 사람에게 폭력으로 작용했는지 되돌아보는 계기가 되었다.

## * 찾아가는 오픈상담 1(마음건강 프로젝트) *

* 교내에서 다양한 상담 지원을 하고 있다는 사실을 알게 되었고 유사 시 조치를 취할 수 있는 방법을 새로 알게 되었다.
* 간단한 예방기관의 정보를 알 수 있어서 좋았다.
• 나의 생명을 존중하고 주위에 도움이 필요한 사람이 있으면 도와줄 것이라 다짐할 수 있었다

## * 찾아가는 오픈상담 2(감사 프로젝트) *

* 하루의 감사한 무언가를 생각해내는게 생각보다 어려웠지만 뿌듯하고 하루를 시작하는데 활기찬 느낌을 가질 수 있었다
* 감사한 일을 생각하게 되는 계기가 되었다.
* 흘러버린 하루였는데 감사한 마음으로 보내니 행복하고 즐거워서 좋았고 나의 하루를 되돌아보는 시간을 갖게 되어 좋았다.

## * 중원또래지킴이되GO!(3, 4학년 또래상담자 양성과정) *

* 상담과 관련하여 좋은 지식을 쌓을 수 있었다.
* 자신을 돌아본 계기가 되었고 또래상담에 대한 자신감이 생겼다.
* 상담을 해주려면 내 자신이 어떠한 자세로 대해야 하는지 알게 되었다.

## * 중원또래지킴이되GO!(3, 4학년 또래상담자 상담과정) *

* 좋은 경험이 되었고 상담이 어렵다는 것을 알게 되었다..
* 전공에 대한 확신과 자신감이 생겼다.
* 상담 구성을 어떻게 해야할지 처음 해보는 과정에서 어떻게 해야할지 길잡이가 되었다.
* 상담 과정을 약식으로나마 경험할 수 있는 좋은 기회였다.

# 2022-1 학기 예정 프로그램

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터

1. 비교과 F영역 최대 6시간) 나를 찾는 여행(자아성장 집단상담)
- 기간 : 2021. 10월 예정
- 내용 : 자기이해와 표현능력 향상을 위한 자아성장 집단상담
- 참여학생 수 : 선착순 15명

2. 비교과 O영역 4시간) 찾아가는 오픈상담
- 기간 : 1분반-2021. 9월~11월 예정 / 2021. 9월~10월 예정
- 내용 : 1분반- 학생상담센터 이벤트성 프로그램-생활관 사생 스티커 및 서약서 인증
  2분반-감사일기 4일 인증
- 참여학생 수 : 1분반- 최대 1,000명 / 2분반-150명

3. 비교과 O영역 5시간) 이心전心(생활관 거주 대상자 상담)
- 기간 : 2021. 9월 ~ 11월 예정
- 내용 : 기질 및 성격검사, 종합성격검사, 진로탐색 검사 등을 통한 심리검사와 해석상담 실시
- 참여학생 수 : 생활관 입사자 선착순 20팀

4. 비교과 O영역 4시간) 지피지기(1학년 대상 집단심리검사 및 해석 워크숍)
- 기간 : 2021. 9월 ~ 11월 예정
- 내용 : 에니어그램 성격검사를 실시하고 해석하여 집단 응집력 및 학과 적응력 향상 프로그램
- 참여학생 수 : 1학년 대상 선착순 200명(학과 교수님이 신청, 최대 4개학과)

5. 비교과 O영역 6시간) We, Our, Us(유학생 대상 집단상담)
- 기간 : 2021. 10월 예정
- 내용 : 유학생 문화적응 및 학교생활 적응을 위한 정서적 지지 집단프로그램
- 참여학생 수 : 유학생 15명

6. 비교과 S영역 8시간) 중원또래지킴이 되GO!(3,4학년 대상 또래상담사 양성과정)
- 기간 : 2021. 9월 ~ 10월 예정
- 내용 : 또래상담자 양성과정으로 학생에 대한 정서적 지지, 문제해결 도움 등 자질 함양을 위한 프로그램
- 참여학생 수 : 20명(생활관 운영위원회, 층장 우선선발)

7. 비교과 S영역 최소 5시간~최대10시간) 중원또래지킴이 하GO!(또래상담 실전)
- 기간 : 2021. 10월 ~ 12월 예정
- 내용 : 또래상담 실전프로그램으로 양성된 또래상담가가 위기학생에 대해 정서적 지지, 문제해결 도움, 상담실 연계, 학교생활 안내 등 조력을 제공 하기 위한 프로그램
- 참여학생 수 : 10명(생활관 운영위원회, 층장 우선선발)

# 2022-1 학기 예정 프로그램

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터

1. 비교과 O영역 0시간) 개인상담
- 기간 : 2022. 3월 ~ 2023. 1월 예정
- 내용 : 학생 개인이 스스로 상담을 신청하고 진로, 학습, 정서, 대인관계 등의 문제를 해결 조력
- 참여학생 수 : 인원제한 없음

2. 비교과 O영역 0시간) 개인 심리검사 및 해석
- 기간 : 2022. 3월 ~ 2023. 1월 예정
- 내용 : 학생 개인이 스스로 심리검사를 신청하고 진로, 학습, 정서, 대인관계 등의 맞춤형 심리검사 지원
- 참여학생 수 : 인원제한 없음

3. 비교과 O영역 0시간) 너도 받을 수 있어, 점프장학!(학사경고자 대상 상담)
- 기간 : 2022. 3월 ~ 4월 예정
- 내용 : 학사경고자 대상으로 심리, 정서적 지원과 학습 상담을 진행
- 참여학생 수 : 인원제한 없음

4. 비교과 O영역 최대 8시간) 친해지길 바래(대인관계 집단상담)
- 기간 : 2022. 3월 ~ 4월 예정
- 내용 : 대인관계에서의 어려움해소와 의사소통능력향상을 위한 대인관계 집단상담
- 참여학생 수 : 선착순 10명

5. 비교과 O영역 2시간) 새내기 마음지킴 프로젝트(1학년 대상 집단심리검사-ASR)
- 기간 : 2022. 3월 ~ 5월 예정
- 내용 :성인행동평가척도(ASR)검사를 실시하여 심리적으로 고위험군 학생들을 대상으로 프로그램진행
- 참여학생 수 : 신입생 전체 학생 대상

6. 비교과 O영역 4시간) 지피지기(1학년 대상 집단심리검사 및 해석 워크숍)
- 기간 : 2022. 3월 ~ 5월 예정
- 내용 : 에니어그램 성격검사를 실시하고 해석하여 집단 응집력 및 학과 적응력 향상 프로그램
- 참여학생 수 : 1학년 대상 선착순 200명(학과 교수님이 신청, 최대 4개학과)

7. 비교과 F영역 2시간) 소소한 JOB담(1학년 대상 진로심리검사)
- 기간 : 2022. 3월 ~ 5월 예정
- 내용 : 1학년 대상 직업능력 향상을 위한 직업심리검사
- 참여학생 수 : 300명(학과별 신청)

# 2022-1 학기 예정 프로그램

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교
학생상담센터

8. 비교과 O영역 4시간) 찾아가는 오픈상담 2(감사 프로젝트)
- 기간 : 2022. 3월 예정
- 내용 : 감사일기를 통한 자아성찰 및 긍정피드백 제공으로 긍정적 정서함양
- 참여학생 수 : 선착순 150명

9. 비교과 S영역 8시간) 중원또래지킴이 되GO!(3,4학년 대상 또래상담사 양성과정)
- 기간 : 2022. 3월 ~ 4월 예정
- 내용 : 또래상담자 양성과정으로 학생에 대한 정서적 지지, 문제해결 도움 등 자질 함양을 위한 프로그램
- 참여학생 수 : 선착순 20명(학생대표, 상담 훈련 학생 우선 선발)

10. 비교과 S영역 2시간) 재학생 폭력예방교육
- 기간 : 2022. 3월 ~ 5월 예정
- 내용 : 집합교육 또는 실시간 화상 수업으로 폭력예방교육 실시
- 참여학생 수 : 인원제한 없음

11. 비교과 S영역 1시간) 인터넷, 스마트폰 중독(과의존) 예방교육
- 기간 : 2022. 3월 ~ 5월 예정
- 내용 : 인터넷, 스마트폰 과의존 예방 및 건전 사용 유도를 위한 예방교육 실시
- 참여학생 수 : 인원제한 없음

12. 비교과 S영역 2시간) 우울증.스트레스 예방교육
- 기간 2022. 3월 ~ 4월 예정
- 내용 : 우울증 및 스트레스 대처기술을 습득하고 적극적으로 대응할 수 있도록 예방교육 실시
- 참여학생 수 : 선착순 200명

13. 비교과 S영역 2시간) 자살 예방교육
- 기간 : 2022. 3월 ~ 4월 예정
- 내용 : 자살에 대한 경각심과 위기사항대응을 위한 예방교육 실시
- 참여학생 수 : 선착순 200명

※ 모든 프로그램은 변경 또는 취소될 수 있으며 진행 전 학교 및 상담센터 홈페이지 공지사항 확인 후 신청해주시기 바랍니다.

# 2022-1 학기 예정 프로그램

마음과 마음을 이어 하나로
증원대학교
학생상담센터

8. 비교과 O영역 2시간) 새내기 마음지킴 프로젝트(1학년 대상 집단심리검사-ASR)
- 기간 : 2021. 9월 ~ 11월 예정
- 내용 :성인행동평가척도(ASR)검사를 실시하여 심리적으로 고위험군 학생들을 대상으로 프로그램진행
- 참여학생 수 : 신입생 전체 학생 대상

9. 비교과 F영역 2시간) 소소한 JOB담(1학년 대상 진로심리검사)
- 기간 : 2021. 9월~11월 예정
- 내용 : 1학년 대상 직업능력 향상을 위한 직업심리검사
- 참여학생 수 : 300명(학과별 신청)

10. 비교과 S영역 2시간) 재학생 폭력예방교육
- 기간 : 2021. 10월 예정
- 내용 : 집합교육 또는 실시간 화상 수업으로 폭력예방교육 실시
- 참여학생 수 : 60명

11. 비교과 O영역 0시간) 개인상담
- 기간 : 2021. 9월 ~ 2022. 2월 예정
- 내용 : 학생 개인이 스스로 상담을 신청하고 진로, 학습, 정서, 대인관계 등의 문제를 해결 조력
- 참여학생 수 : 인원제한 없음

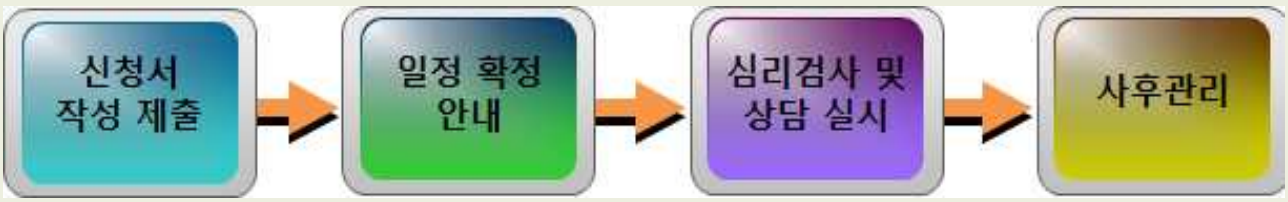
12. 비교과 O영역 0시간) 개인 심리검사 및 해석
- 기간 : 2021. 9월 ~ 2022. 2월 예정
- 내용 : 학생 개인이 스스로 심리검사를 신청하고 진로, 학습, 정서, 대인관계 등의 맞춤형 심리검사 지원
- 참여학생 수 : 인원제한 없음

13. 비교과 O영역 0시간) 학사경고자 상담
- 기간 : 2021. 8월 ~ 9월
- 내용 : 1학기 학사경고자 대상으로 심리, 정서적 지원과 학습 상담을 진행
- 참여학생 수 : 인원제한 없음

※ 모든 프로그램은 변경 또는 취소될 수 있으며 진행 전 학교 및 상담센터 홈페이지 공지사항 확인 후 신청해주시기 바랍니다.

# 학생상담센터 이용안내

| | | |
|---|---|---|
| **신청방법** | 방문 신청 | 상생교육혁신원 학생상담센터(A401호) |
| | 상담장소 | 학생회관 S213호 |
| | 전화 신청 | 043-830-8142~8143 |
| | 이메일 신청 | counsel@jwu.ac.kr |
| | 홈페이지 신청 | http://counsel.jwu.ac.kr |
| **업무시간** | **월 ~ 금 / 09:00~18:00(점심시간 12:00 ~ 13:00)** | |
| **이용절차** | 내담 학생의 상담 관련 비밀보장을 위해 전화 접수 및 이메일 접수를 권장합니다. | |




여러분의 방문을 기다리고 있어요~

마음과 마음을 이어 하나로
중원대학교 학생상담센터