

[3차년도 대학혁신지원사업] 학생상담센터
- 사회기술함양(사회기술훈련) 프로그램 안내문 -

프로그램명	사회기술함양(사회기술훈련) 프로그램														
필요성	수용전념치료를 기반으로 한 정서수용 및 자기돌봄 기술 훈련으로, 학생들이 자신의 상황을 변화시킬 수 없다면 받아들이고 스스로의 기분을 존중하며 현재 전념하고자 하는 일을 분명히 해낼 수 있도록 지원														
시행기간	2024. 10. 28.(월) ~ 11. 29.(금)														
시행장소	B2 제르맹관 4층 학생상담센터 세미나실														
시행대상	학부 재학생														
시행방법	집단상담 형식의 1시간 대면 프로그램 진행(한 분반 당 4회기)														
신청기한	2024. 10. 14.(월) ~ 10. 23.(수) 17:00까지														
세부 일정	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 70%;">일시</th> <th style="width: 20%;">비고</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1분반</td> <td>2024.10.28. ~ 11.22. 매주 월요일 11:00~12:00</td> <td>오프라인</td> </tr> <tr> <td>2분반</td> <td>2024.10.28. ~ 11.22. 매주 수요일 11:00~12:00</td> <td>오프라인</td> </tr> <tr> <td>3분반</td> <td>2024.11.04. ~ 11.29. 매주 금요일 13:00~14:00</td> <td>오프라인</td> </tr> </tbody> </table> <p>※ 총 4회기 진행되며 사업 추진 내용에 따라 일정은 변경될 수 있음</p>				일시	비고	1분반	2024.10.28. ~ 11.22. 매주 월요일 11:00~12:00	오프라인	2분반	2024.10.28. ~ 11.22. 매주 수요일 11:00~12:00	오프라인	3분반	2024.11.04. ~ 11.29. 매주 금요일 13:00~14:00	오프라인
	일시	비고													
1분반	2024.10.28. ~ 11.22. 매주 월요일 11:00~12:00	오프라인													
2분반	2024.10.28. ~ 11.22. 매주 수요일 11:00~12:00	오프라인													
3분반	2024.11.04. ~ 11.29. 매주 금요일 13:00~14:00	오프라인													
안내사항	<ul style="list-style-type: none"> - 1시간씩 4회기 진행, 참가한 시간만큼 스틸라 부여 (2회 이상 참여시 스틸라 부여, 한 번만 참가할 시 부여하지 않음) - 분반별 선착순 10명 이내 접수(4명 미만 신청 시 해당 분반 폐강) - 되도록 4회 모두 참여가 가능할 시 신청 요망 														
신청방법	스텔라 시스템에 개별 신청														
기대효과	20대 대학생들은 좋은 인간관계란 서로가 불편함이 없이 친밀하다는 의미로 이해하는 경우가 많다. 그러나 자신의 중심을 지키는 가운데 친밀함을 나누고 함께 성장할 수 있을 때 관계에서 효능감과 자신감, 진정한 만족을 느낄 수 있다. 본 프로그램을 통해 참여자들은 불편함과 원하는 바를 동일선상에 놓은 채 거리를 두고 바라보는 힘을 기를 수 있다. 이를 통해 관계에서 발생하는 자신의 감정을 바라보고 수용할 수 있고, 무엇보다 자신이 원하는 것에 집중하여 행동함으로써 스스로를 돌볼 수 있을 것으로 기대된다.														