

2019-2학기 집단상담

	프로그램명	목적	기대효과	일정	리더
1	지금까지 이런 학점은 없었다. 이것은 학점인가 시력인가. (학업증진 프로그램)	Bandura의 사회인지 이론에 따라 학습에 관한 자신의 생각, 감정, 동기, 행동을 이해하고 학습전략에 영향을 줄 수 있는 다양한 요인들을 알아봄으로써 부족한 학습전략을 향상시켜 자기주도 학습을 높이는데 있다.	학습 행동에 영향을 주는 자신의 학습동기 및 학습전략을 이해하여 학습습관을 개선시킬 수 있으며 성적에 영향을 미치는 자기 주도 학습법 향상을 통해 학점 관리 능력이 높아질 것으로 기대된다.	목 13시~15시	안현진
2	꿈 다 job기 #미래 #진로 #그게 뭐가요 (진로탐색 프로그램)	Holland의 직업적 성격이론에 따라 자신의 직업적 성격유형을 이해하고 자신의 직업적 가치관, 진로준비수준 등을 탐색함으로써 자신의 진로방향에 따른 구체적인 진로계획을 세울 수 있도록 한다.	현재 자신의 진로정체감, 진로결정수준, 진로준비수준을 점검하고, 개인의 직업적 성격유형 및 직업적 가치관을 이해하고, 직업에서 요구하는 구체적 정보를 스스로 탐색해봄으로써 그에 부합하는 직업을 정할 수 있다. 그리고 자신의 진로방향에 따른 보다 구체적인 진로계획을 세우고 실천할 수 있다.	목 10시~12시	임고은
3	밤에 걷는 꿈의 길 (진로탐색 프로그램)	본 프로그램의 주요 목적은 진로 선택에 있어서 중요한 요인인 직업선택 가치관 등을 탐색하고, 진로 성숙 등을 확인함으로써 자신의 진로에 대하여 탐색하는 시간을 가지고, 자신의 미래 계획을 구체적으로 계획을 세워 앞으로 나아갈 수 있도록 하는 것이다.	진로 준비와 선택에 있어서 자신의 현재 상황을 점검하고, 개인의 직업선택 가치관을 이해함으로써 그에 따른 자신의 진로를 선택할 수 있다. 또한 자신의 진로방향에 따른 보다 구체적인 진로계획을 세우고 실천할 수 있는 힘을 키울 수 있다.	수 17시~19시	박선형
4	내 꿈을 위한 드림캐쳐 (진로탐색 프로그램)	본 프로그램의 목적은 학생들이 자신의 인생에서 진로가 가지는 의미를 생각해보고, 함께 진로를 탐색하여 설계할 수 있도록 돕는 것이다. 먼저 아들러의 개인심리학 이론을 바탕으로 인간 행동이 목표 지향적이라는 점에 주목하여 진로발달을 생애 전체에서 삶의 목표를 갖고 이를 추구해 가는 과정으로 정의하고, 삶의 목표, 초기기억, 가족구도 등을 탐색하여 학생들의 자기 이해 증진 및 진로정체감 형성을 돕고자 한다. 이러한 자기 탐색과정 이후 실제적인 진로(직업) 탐색 과정에서는 Holland 이론을 활용하여 통해 진로 결정을 돕는 총체적인 접근을 하고자 한다.	본 프로그램을 통해 진로를 단순히 한 순간의 흥미, 적성, 성격 등을 고려하여 선택하는 것이 아니라 인생의 안녕(wellness) 차원에서 볼 수 있고, 또한 직업이 가져다주는 의미가 무엇인지 알고 단순히 돈을 버는 차원을 넘어 직업을 통해 자아성찰이 중요하다는 사실을 알 수 있다. 또한 진로를 결정해 나가는데 필요한 실질적인 정보를 얻음으로써 자신의 진로를 위해 현재 해 나가야 하는 것이 무엇인지 알 수 있다. 마지막으로 자기이해 및 탐색과정을 통해 자신의 고유한 정체성을 직업과 연관시키고, 진로결정 자기효능감과 진로의사결정 능력을 향상시킬 수 있다.	수 10시~12시	구은주
5	건강한디유(DU)! (건강심리 프로그램)	본 프로그램의 목적은 인지심리학과 건강심리학을 바탕으로 하여 건강한 체중 관리를 위한 자가 치료자(self-therapist)가 되도록 하는 데 있다. 체중을 조절하기 위하여 그와 관련된 필요한 기본 지식들을 얻을 수 있으며, 자신의 식사 형태를 분석하는 방법 등 생활습관의 변화를 일으키기 위한 유익한 정보나 방법들을 배우는 것에 목적이 있다.	습관의 변화를 일으키는 데는 많은 노력이 요구되므로 본 프로그램은 부담스럽지 않은 수준의 과제가 있을 것이며, 과정을 끝까지 따라온다면 체중 조절과 함께 남은 인생을 건강한 생활습관을 가지며 이를 유지해 나갈 수 있는 구체적인 방법들을 스스로 알게 될 수 있다.	금 10시~12시	김영일

6	<p>놀면 뭐하니? (학업증진 프로그램)</p>	<p>여러 선행연구들을 기반으로 하여 절충적 접근을 통해 매 회기 집단원들의 학습동기와 학습방법들을 검토한다. 이 과정들을 통해 집단원들의 현재 수준을 확인하고 학습동기와 학습전략들을 집단상담에서 나누고 수정하는 과정을 거쳐 학습동기 상승과 학습방법, 학업적 자기효능감을 향상시키고자 한다.</p>	<p>집단원들의 학습동기와 학습수준, 학습방법들을 탐색하여 집단원들에게 필요한 기술들을 직접적으로 다룰 수 있도록 하게 한다. 또한 집단원들의 상호작용과 학업에 대한 자신감을 고취시켜 자기효능감을 가지고 주도적인 학습을 할 수 있을 것이다.</p>	<p>수 14시~16시</p>	<p>박대이</p>
7	<p>발표! 다 드루와 드루와~ (발표불안 극복 프로그램)</p>	<p>본 프로그램은 인지행동치료를 기반으로 발표 불안 상황에 대한 비합리적 신념을 합리적으로 변화시키고 발표 연습을 통해 발표 상황에 익숙해져 두려움을 감소시키고 발표에 자신감을 향상시키고자 한다.</p>	<p>본 프로그램은 발표 불안 상황에 대한 비합리적 신념을 합리적으로 변화시키고 발표 연습을 함으로써 발표에 대한 불안이 감소하고 발표 자신감이 향상 될 것이라 기대된다. 또한 발표 불안 감소를 통해 발표 상황을 회피하지 않고 발표 상황에 적절하게 대처할 수 있을 것이라 기대된다.</p>	<p>목 10시~12시</p>	<p>이슬비</p>
8	<p>톡 사이다! 업! 사이다! (대인관계 증진 프로그램)</p>	<p>본 프로그램은 교류분석이론을 토대로 하여 타인과의 관계에서 상대방과 자신의 자아상태를 이해하고, 자신의 성격 경향에서 비롯된 행동패턴 이해, 효과적인 메시지 교환 방식을 연습하여 대인간의 신뢰관계를 수립하고자 한다. 이를 통해 자신에 대한 이해를 돕고, 자기긍정-타인긍정의 생활 자세를 갖추어 자존감을 향상하고, 학교생활에서 대인관계를 증진하는 데 목적이 있다.</p>	<p>긍정적 자아존중감이 향상되고, 대인관계에서 중요한 의사소통, 개방성, 이해성의 부분이 바탕이 되어 대인관계에서 긍정적인 영향을 줄 것으로 기대된다. 즉 대학생의 자아상태, 자아 존중감 및 대인관계 증진에 효과적일 것으로 기대된다.</p>	<p>화 15시~17시</p>	<p>이현주</p>
9	<p>나에게 집중하는 시간 (자기이해 프로그램)</p>	<p>지친 일상 속 익숙하게 지나쳐오던 대구대학교 캠퍼스를 산책하며, 우리의 몸 여러 감각에 집중함으로써 놓치고 있던 것들을 '알아차리는 것'을 연습한다. 이 집단은 게슈탈트 이론의 '접촉-알아차림 주기'에서 '감각'과 '알아차림'이 주요 목적이 되는 활동이다.</p>	<p>감각에 집중하면 자신의 의미 있는 욕구나 감정을 알아차릴 수 있다. 유기체의 진정한 욕구·감정 등을 알아차리는 것은 '미해결 문제'를 풀어나갈 첫 시작이라고 볼 수 있다. 대한민국의 학생으로서 살아오며 자신이 '지금' 원하는 것이 무엇인지 알아차리는 것에 서툰 대학생들에게 이 집단 과정은 '감각'과 '알아차림'을 연습할 수 있는 '장'이 될 수 있을 것이며, 더불어 집단원의 격려와 응원은 '문제'에 접촉할 수 있는 용기와 동기를 부여할 것으로 기대할 수 있다.</p>	<p>수 10시~12시</p>	<p>장민영</p>