

관계능력 집단상담



DBT기반

효과적인 대인관계기술 프로그램

“효율적 대인관계 기술을 습득함으로써 긍정적 관계능력과 자기존중감 향상으로 안정적 대학생활을 수행할 수 있도록 도모합니다.”

일시 및 시간	제목	활동내용
1회기 4월 21일(목) 14:00~16:00	오리엔테이션 및 마음챙김 기술 알아보기	변증법적 생각 알아보기 지혜로운 마음에 대해 알아보기
2회기 4월 28일(목) 14:00~16:00	좋은 관계 유지하기	대인관계 효율성 방해요인 탐색하기 긍정적 대인관계 유지기술 연습하기
3회기 5월 12일(목) 14:00~16:00	원하는 것 얻기	상대방이 내가 원하는 행동을 하게 하기
4회기 5월 19일(목) 14:00~16:00	자기존중감 유지하기	자존감 유지하기 대인관계효율성을 방해하는 걱정요인에 도전하기
5회기 5월 26일(목) 14:00~16:00	요청과 거절을 결정하기	요청 및 거절할 때 고려할 기준 알아보기 불안정을 경험했을 때 회복하는 방법 알아보기

신청기간

2022년 4월 1일(금)~ 4월 12일(화)

참여인원

백석대학교 재학생 8명 내외 ※선착순으로 신청이 마감됩니다.

신청방법

하단의 QR코드로 접속하여 신청서작성 및 본부동 108호, 인성관 104호 방문

문의 041) 550-9025 (0768, 2178)

