



심리적 면역력 증진을 위한

"멘탈 식스팩"

만들기

매주 월요일 15:00~17:00 진행되는 멘탈 휘트니스 프로그램을 통해 스트레스 취약성을 낮추어 심리적 면역력 증진을 도모합니다

일시 및 시간	제목	활동내용
1회기 4월 18일(월) 15:00~17:00	건강 근육 키우기	건강 습관 점검 및 개선 방법 찾기
2회기 4월 25일(월) 15:00~17:00	강점 근육 키우기	자신의 강점 파악
3회기 5월 2일(월) 15:00~17:00	행복 근육 키우기	행복의 의미 생각해보기
4회기 5월 9일(월) 15:00~17:00	감사 근육 키우기	감사함을 통해 긍정 및 부정경험 재구성 나의 심리적 증상 탐색
5회기 5월 16일(월) 15:00~17:00	몰입 근육 키우기	몰입을 통해 스트레스 다루기
6회기 5월 23일(월) 15:00~17:00	관계 근육 키우기	나와의 긍정적인 관계 맺기 긍정적 대인관계 구축 모색

신청기간 2022년 4월 1일(금) ~ 4월 11일(월)

신청방법 하단의 QR코드로 접속하여 신청서 작성 및 본부동 108호, 인성관 104호 방문

참여인원 백석대학교 재학생 6-8명 내외 ※ 선착순으로 신청이 마감됩니다

문 의 041) 550-9025 (0768, 2178)

