미술치료를 통한 스트레스 관리

매주 화요일 15시~17시에 미술치료를 사용한 성품개발 집단상담을 통해 스트레스 관리에 도움을 줍니다.

회기	1	2	3	4	5
일시	22. 05. 03(화) 15시~17시	22. 05. 10(화) 15시~17시	22. 05. 17(화) 15시~17시	22. 05. 24(화) 15시~17시	22. 05. 31(화) 15시~17시
주제	도입 <내 마음을 내가 몰라>	감정탐색1 <너의 마음을 들려줘>	감정탐색2 <감정의 늪에서 탈출하기>	스트레스 관리 <스트레스 신호 탐지하기>	종결 <PEACEFUL NOW>



신청기간

2022. 04. 11 (월) ~ 2022. 04. 25 (월)

신청방법

하단 QR코드 접속 후 신청서 작성 및 제출
인성관 104호 또는 본부동 108호 방문

참여인원

백석대학교 재학생 8명 이내 ※선착순으로 신청이 마감됩니다.

문의사항

041) 550 - 9028 (0768, 2178)

백석대학교 학생생활상담센터