사범대학 진로 집단 상담 " No답? Yes답! "

- **목적**
  사범대생으로서의 자신의 진로 정체성을 확인
  진로탐색을 통해 진로목표를 공고히 하기

- **모집인원** : 8-10명

- **참가특전** : 비교과 마일리지 30점 제공

- **상담자** : 하규영
  (고려대 경력개발센터/ 한성대 교육혁신원 외부 상담원)

- **신청 및 문의**
  학생상담센터 방문, 유선, 이메일 신청
  학생회관 213호, 02-2287-5329,
  scc@smu.ac.kr

회기	일시	주제	활동	비고
1	2018. 9. 11.(화) 17:00~20:00 (3시간)	나의 진로고민은?	• MBTI 검사 실시 • STRONG 직업흥미검사 실시	온라인
2	2018. 9. 18.(화) 17:00~20:00 (3시간)	자기이해 1) 흥미 & 성격	• 집단상담 구조화 및 집단목표 설정 • 진로와 관련된 서로의 고민 나눔 • MBTI 및 STRONG 직업흥미검사 통합해석 • 나의 흥미와 성격 나눔	오프라인
3	2018. 10. 2.(화) 17:00~20:00 (3시간)	자기이해 2) 가치 & 능력	• 삶의 가치, 직업가치 카드 활동 • 나의 강점 찾기 • 나의 가치와 능력 나눔	오프라인
4	2018. 10. 5.(금) 17:00~20:00 (3시간)	자기이해 3) 역할점검 + 직업정보탐색	• 생애무지개 활동(역할 및 책임감 나눔) • 직업정보 탐색방법 학습 • 자기이해+직업정보탐색 통합	오프라인
5	2018. 10. 12.(금) 17:00~20:00 (3시간)	진로목표 설정 및 계획	• 지금까지 설정한 진로목표 및 계획 나눔 • 예상되는 어려움 및 대처방안 공유 • Feedback 및 종결	오프라인

사범대학 학업 집단상담
“스트레스 없이 가즈아!”

- **목적**
  학업에 영향을 미치는 요인들에 대해 탐색
  이를 해결하는 과정에서 자신만의 학업 스타일 구축

- **모집인원** : 8-10명

- **참가특전** : 비교과 마일리지 30점 제공

- **상담자** : 김혜진 (상명대 학생상담센터 외부 상담원)

- **신청 및 문의** : 학생상담센터 방문, 유선, 이메일 신청
  학생회관 213호, 02-2287-5329,
  scc@smu.ac.kr

회기	일시	주제	활동	비고
1	2018. 9. 14.(금) 17:00~20:00 (3시간)	나의 학습 유형은?	• 학업 집단상담에 대한 안내 및 구조화 • U&I 학습유형검사 실시	온라인
2	2018. 9. 21.(금) 17:00~20:00 (3시간)	학습 동기: 성격유형	• Ice breaking • 집단상담 구조화 및 집단목표 설정 • U&I 학습유형검사 해석 • 자화상을 통해 자신에게 당면한 현실적 목표 확인 • 학습과 관련된 서로의 고민 나눔	오프라인
3	2018. 9. 28.(금) 17:00~20:00 (3시간)	습관 버리기: 행동유형	• 자신이 가지고 있는 습관 점검 • 자신의 강점과 약점을 나누고, 화산폭발을 통해 불필요한 상황들을 없앰 • 변화를 위한 단계 점검	오프라인
4	2018. 10. 5.(금) 17:00~20:00 (3시간)	시간관리: 학습기술	• 다양한 교육, 활동, 학업수행의 목록을 작성하고, 각 유형별 우선순위나 중요도가 다름을 인식 • 시간의 탄력성과 중요성을 인식하고, 성격유형에 맞는 시간배분 및 우선순위 재설정	오프라인
5	2018. 10. 12.(금) 17:00~20:00 (3시간)	나만의 학습 스타일 구축: 가치 확립	• 학습 시 예상되는 어려움 및 대처방안 나눔 • 학습 능력을 향상시킬 수 있는 전략을 세우고, 성격유형의 취약 부분을 보완할 수 있는 대처양식 수립 • Feedback 및 종결	오프라인

사범대학 대인관계향상 집단상담
“따로 또 같이!”

- **목적**
  대인관계에서의 자신의 강점과 약점을 이해
  자신의 의사소통 방식에 대한 점검
  건강한 의사소통 기술 학습

- **모집인원** : 8-10명

- **참가특전** : 비교과 마일리지 30점 제공

- **상담자** : 서인애 (상명대 학생상담센터 외부 상담원)

- **신청 및 문의** : 학생상담센터 방문, 유선, 이메일 신청
  학생회관 213호, 02-2287-5329,
  scc@smu.ac.kr

회기	일시	주제	활동	비고
1	2018. 11. 1.(목) 17:00~20:00 (3시간)	나는 누구인가?	• 집단의 구조화 및 프로그램 소개하기 • 대인관계 변화척도 검사(사전검사) 실시	온라인
2	2018. 11. 8.(목) 17:00~20:00 (3시간)	나의 관계는?	• 집단상담 구조화 및 집단목표 설정 • 나의 모습 알기 - 나의 일상용어 발견하기/나의 표정은? • 대인관계 지도 그리기(대인관계 특징 분석)	오프라인
3	2018. 11. 15.(목) 17:00~20:00 (3시간)	나의 소통 유형은?	• 자신의 의사소통 유형 알아보기 • 일치형 의사소통 기술 익히기	오프라인
4	2018. 11. 22.(목) 17:00~20:00 (3시간)	소통에 필요한 기술은?	• 감정 알아보기 • 나-전달법 익히기 • 요청하기와 거절하기 익히기 • 공감 이해하기 • 공감반응 연습하기	오프라인
5	2018. 11. 29.(목) 17:00~20:00 (3시간)	“따로 또 같이” 하는 삶	• 나의 인생 영화 만들기 • 집단 참여 경험에 대한 소감 나누기 • 프로그램 평가하기 • 대인관계 변화척도 검사(사후검사)하기	오프라인