

<진로·심리상담센터 문화예술 프로그램>

번호	일시	제목	내용
1	10/27, 11/3(수) 20-22시	'안녕히 계세요. 스트레스 여러분~' 영화로 풀어보는 스트레스 집단프로그램	(1회기) - 강의 목표 및 순서 안내 - 정서적으로 이완하는 연습 - 스트레스시 정서 및 신체반응 알아보기 *영화클립 -소울서퍼 -먹고 기도하고 사랑하라 등 (해당영화는 변경될 수 있음) (2회기) - 심리적인 문제나 스트레스 상황에서 대처하는 방법에 대해 나누기 - 일상에서 마음챙김연습하기 - 자신만의 대안적인 스트레스법 찾아보기
2	10/28, 11/4(목) 20-22시	'남자다움? 여자다움? 아니나다움!' 성인지 감수서 영화치료 프로그램	(1회기) ● 목표: 영화를 통해 젠더 개념의 이해 및 고정관념과 편향 등젠더이슈를 바라보는 시각에 대해 이해할 수 있다. ● 내용 -젠더는 뭐지? -심리학의 눈으로 젠더 바라보기: 고정관념과 편향 (2회기) ● 목표: 다중역할에 대한 이해와 수용을 확장하면서 올바른 젠더 감수성을 획득할 수 있다. ● 내용 - 남자다움? 여자다움? - 보다 대안적인 이야기들과 관점에 관하여

<진로·심리상담센터 진로 프로그램>

번호	일시	제목	내용
1	10/29, 11/5, 11/12(금) 14-16시	‘스트리트 커리어 파이터’ 영화와 음악을 활용한 진로정체성 강화	[1회기] 영화를 활용한 진로정체성 찾기 -내가 좋아하는 영화와 그 이유 확인 -나와 가장 닮은 영화 캐릭터와 그 이유 확인 -참여자간 내용 공유 -각 이유를 나의 진로와 연결짓기 [2회기] 음악을 활용한 진로정체성 찾기 -내가 좋아하는 노래, 가수와 그 이유 확인 -참여자간 내용 공유 -각 이유를 나의 진로와 연결짓기 [3회기] 진로정체성 정보통합 -모든 정보를 통합 -내가 선호하는 업무 환경의 특징 확인 -나의 현재 진로정체성 확인 -내가 생각하는 이상적인 진로정체성 확인 -내가 앞으로 풀어가야 할 life Mission 확인
2	11/19, 11/26, 12/3(금) 14-16시	‘진로 준비로 마음이 힘들 때’ 진로마음조절 프로그램	(1회기) ● 목표: 오리엔테이션, 나의 진로 정서 확인 ● 내용 - 진행자 소개 - 프로그램 진행방향 안내 - 진로정서 마음 조절 및 진로준비행동 척도 검사 사전실시 - 진로라는 단어를 들을 때 드는 감정은 - 나의 진로 미래와 과거 그리고 현재의 진로준비상태를 생각할 때 나의 마음 적기 (2회기) ● 목표 : 나의 진로정서타당화 ● 내용

- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none">- 대학생 진로관련 어려움 유형 확인(강의)- 내가 느낀 진로정서의 원인 파악- 나의 정서가 진로준비에 미치는 영향 <p>(3회기)</p> <ul style="list-style-type: none">● 목표 : 나의 진로정서조절● 내용<ul style="list-style-type: none">- 진로정서조절의 구체적인 방법 확인- 진로정서조절 방법 실천- 진로정서조절 및 진로준비행동 척도 검사 사후 실시 |
|--|--|--|--|