

# 학제신학대학원 기독교상담학과

## 종강 집단상담 프로그램

### 1. RT를 적용한 자기성장 프로그램

- 프로그램 실시일 : 2021. 6. 21. (13시~18시)
- 프로그램 리더 : 유예은(박사수료.)
- 프로그램 참가비 : 20,000원
- 인원: 선착순 10명

#### ■ 프로그램 기대효과

1. 나의 삶은 내가 선택할 수 있다.
2. 자신의 삶을 효율적으로 관리하고 통제할 수 있다.
3. RT 적용을 통해 타인과의 관계를 증진한다.

#### ■ 프로그램 세부내용

프로그램 세부명칭		프로그램 (부제: )
회기	프로그램 내용	프로그램 목표
1회기 (13:00 ~ 14:30)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기소개/별칭정하기</li> <li>• 선택이론의 정의</li> <li>• 기본욕구와 욕구강도 점검</li> <li>• 새롭게 알게 된 것, 느낌 나누기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RT 집단상담의 목적과 정의에 대한 OT</li> <li>• 자기개방을 통한 친밀감을 형성 한다.</li> <li>• 다섯 가지 기본 욕구 중에서 나의 욕구 강도를 점검한다.</li> </ul>
14:30~14:45	휴식	
2회기 (14:45 ~ 16:15)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Want 탐색: 나는 무엇을 원할까? - 욕구강도와 연결된 좋은세계 탐색 - 좋은세계 안에 성공경험 나누기</li> <li>• Doing: 나는 무엇을 하고 있을까? - 좋은 세계를 이루기 위한 행동 탐색 (행동에 대한 가치탐색)</li> <li>• 새롭게 알게 된 것, 느낌 나누기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 욕구강도 점검을 통해 Want를 탐색하고 관련된 성공경험을 나눈다.</li> <li>• 좋은 세계를 이루기 위한 행동과 그 행동에 대한 가치를 탐색한다.</li> </ul>
16:15~16:30	휴식	
3회기 (16:30 ~ 18:00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluation: Want를 이루기 위해 그 행동이 도움이 될까? - 선택한 가치의 적용성 평가해보기</li> <li>• Plan: 도움이 되는 계획 세워보기 - SAMICCC Plan</li> <li>• WDEP로 자기상담 적용</li> <li>• 마무리 및 경험나누기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 가치 있는 행동인지 평가해본다.</li> <li>• SAMICCC Plan으로 계획을 세운다.</li> <li>• WDEP로 자기상담을 적용해본다.</li> </ul>

## 2. 자기성장 프로그램

- 나를 보고 타인과 마주하다 - 나와 너, 그리고 우리 안에서 만나는 성장과 행복 이야기

- 프로그램 실시일 : 2021. 6. 21. (13시~18시)
- 프로그램 리더 : 신정옥 박사 (마음향기상담연구소)
- 프로그램 참가비 : 30,000원

### ■ 목적

사람은 자기를 통해 타인을 바라보고, 세상과 소통한다. 그러기 위해 자신을 바로 아는 것은 중요하며, 타인을 마주할 때 편견이이나 왜곡된 해석을 삼가기 위해 상대방 입장에서 바라보려고 노력 할 필요가 있다. 이러한 과정에서 서로에 대한 진심이 전달될 수 있고 참 만남이 가능해질수 있다. 따라서 본 프로그램에서는 자기를 수용하고 타인을 이해하며, ‘우리’라는 공동체에서 서로 경청하고 소통하는 연습을 통해 진실한 성장과 행복을 꾀하고자 한다.

### ■ 프로그램 세부내용

내용	1	■손에 손 잡고
		□ 집단에 대한 구조화 및 축진적 관계를 형성한다.
		□ 강점의 중요성을 인식하고 자신의 강점을 찾는다. □ 별칭 속의 자신을 만나고 서로를 인정하는 시간을 갖는다.
	2	■나를 바라보기
		□ 동물가족화를 통해 가족 속의 자신을 인식한다.
		□ 자신의 특성이 반영된 자화상 속 자신을 만나본다. □ 사물과 대화를 통해 자신과 소통해본다.
	3	■타인과 마주하기
		□ 타인의 낯선 변화를 인식하고 시선의 한계를 인식한다.
		□ 타인에 대한 선입견, 인지적 왜곡의 장면을 만나본다. □ 상대방 눈 속의 나와 상대를 바라본다.
	4	■우리 ‘함께’ 해요
		□ 생각과 감정의 사이클을 만나고 생각의 중요성을 인식한다.
		□ 상대방의 생각과 감정을 공감한다. □ 경청게임을 통해 생각과 감정, 열망을 경청하고 말해본다.