

2020-2 기독교상담학과 종강 집단상담 프로그램

상담명	안전하고 행복한 "Anchor" 만들기	이야기로 통(通)하다.
강사명	장에스더(기독교학과 박사과정)	이인숙(기독교학과 박사수료, 기독교상담전공)
강의실	추후 공지	추후 공지
상담일시	2020년 12월 21일 (월) 13:00 - 18:00	2020년 12월 21일 (월) 13:00 - 18:00
참여인원(최대)	최소 2명 ~ 최대 8명	10명
등록비	2만원	3만원
특이 사항	* 집단의 역동에 따라 유동적으로 진행 * 대면이 어려운 경우 실습이 어려워 순서와 내용수정이 많을 수 있음	

I. 안전하고 행복한 "Anchor" 만들기

1. 일시 : 2020년 12월 21일 (월) PM 1시~6시

2. 개요

트라우마치료에서 안전한 거점을 의미하는 Anchor를 상담 현장에서 활용하는 것은 내담자 각성조절을 돕는 유익한 도구가 된다. 그러므로 Trauma Care (EMDR, SE, PE) & DBT 기반 상담적용에 유용한 각성조절 기술(up & down regulation)과 경계세우기를 경험하고 실습해봄으로써 나의 안전하고 행복한 anchor를 만들고 상담현장에서 적용이 가능하도록 한다.

3. 진행순서 및 내용

시간	내 용	준비물
1:00~1:20	· 구성원 별칭 짓기와 소개	플립카드, 이야기카드 빈명찰, 그리기도구, Tree 구성재료, 실로폰, 맛있는 간식
1:20~1:50	· 그라운드 vs 오리엔팅 vs 이완기술	
2:00~2:50	· ‘안전한 장소’ 찾기 (안전하고 평온한 기억과 장소 떠올리기) · 2인 1조 실습	
3:00~3:50	· ‘신체자원’ 찾기 (능력과 효능감 또는 즐거움의 경험) · 2인 1조 실습	
4:00~4:50	· 안전한 ‘경계선’ 탐색 · 2인 1조 실습	
5:00~5:30	· 나만의 ‘Anchor Tree’ 만들기	

5:30~6:00

· 소감나누기

4. 강사: 장에스더 (기독교학과 박사과정, 010
5. 등록인원 : 최소 2명 ~ 최대 8명
6. 참가비 : 20,000원
7. 특이사항
 - * 집단의 역동에 따라 유동적으로 진행
 - * 대면이 어려운 경우 실습이 어려워 순서와 내용수정이 많을 수 있음

II. 이야기로 통(通)하다.

1. 일시: 12월 21일, 월요일, 오후 1시 ~6시
2. 내용: 내담자는 자신의 삶을 풍부하게 이야기 할 때 비로소 자신의 감정과 사고를 만나게 된다. 이야기 치료적 접근은 자신의 삶에 대한 이야기를 풍성히 서술할 수 있도록 돕는 것이다. '문제 이야기'가 잊혀졌던 '독특한 결과'를 만나 새로운 대안적 이야기를 창조하게 된다. 더불어 '인생그래프'와 '생명나무' 작업을 통해 내담자의 삶의 이야기가 단독적으로 존재하여 다른 사회적인 부분과 분리된 것이 아니라, 상호영향력을 주고받는다는 가능성을 탐색하게 된다. 본 프로그램을 통해 이야기 치료적 접근(문제의 외재화, 인생그래프, 생명나무)을 경험하고 상담현장에서 활용할 수 있다. 내담자의 문제 이야기가 자신 및 타인과의 삶에 미쳤던 영향력을 인식하고 상담과정에서 창조된 대안적 이야기가 내담자의 삶에 건강한 영향력을 미칠 수 있도록 도울 수 있을 것이다.
3. 강사: 이인숙 (기독교학과 박사수료, 기독교상담전공, 010-4656-3440)
4. 등록비: 3만원
5. 최대등록인원: 10명