



Mental Fitness 행복프로그램
내마음플러스(+)
집단상담

- 11.10~ 참여자 선착순 모집

프로그램 내용 및 신청 방법

정답 없는 인생의 좋은 답, “행복”.

학생상담센터에서 멘탈 휘트니스 행복프로그램을 기반으로 한 내 마음 플러스(+)
집단상담이 열립니다.
집단상담에서는 정신건강 전문가와 함께 행복에 관한 암묵적인 지식과 기술을 훈련할 수 있습니다.
한 번뿐인 인생을 행복하게 살아가는 방법에 대한 심리학적 조언과 통찰을 얻어가시길 바랍니다.

대상

고려대학교 서울캠퍼스 학부 및 대학원 재학생(수료생 및 휴학생 가능)

참가안내

- 신청기한: 2022.11.10(목) ~ 2022. 11.17(목)
- 사전검사 응답기한: 메일 발송 시부터 ~2022. 11. 20(일)
- 집단상담 진행기간: 2022.11.22(화) ~ 2022. 12. 01(목)
- 선착순 마감 이후 대기, 참가비 무료
- 진행방식: 오프라인(대면)으로 진행
1주일에 2 회기, 4시간(회기별 2시간씩) / 2주간 4회기, 8시간 진행
- 진행일정: 집단 A와 집단 B 중 가능한 일정을 선택하여 참여
2주간 총 4회기 참여가 가능할 경우 신청 바랍니다.



	집단상담 진행기간	요일/시간
집단 A	11.22(화) - 12.01(목)	화, 목/ 17시~19시
집단 B	11.22(화) - 12.01(목)	화, 목/19시~21시

신청방법

온라인 신청링크 또는 QR을 통해 1) 신청서 작성 후, 2) 온라인 사전검사 응답

* 반드시 온라인 사전검사 응답까지 완료해야 최종 참여 확정됩니다. (집단별 모집인원 15명, 선착순 마감)

* 온라인 사전검사 링크는 신청 이후 일주일 이내에 발송될 예정입니다. 메일을 체크해주세요.