

내 마음을 돌보는 첫 걸음

자기자비 집단상담

"내 안의 자기비난을 알아채고,
자기친절, 자기연민을 연습하여
부드럽고 온화한 태도로 내 경험 이해하기"



대상

- * 스스로를 더 따뜻하고 친절하게 대하고 싶다면 누구나

참가안내

- * 신청기한: 2023.04.21 (금) ~ 04.28 (금)
- * 신청은 선착순 마감될 수 있으며, 마감될 경우 대기자 등록됩니다.
- * 집단상담 진행기간: 2023.05.03 (수) ~ 05.24 (수)
 - 매주 **수요일** 17:30 ~ 20:00 (총 4회기)
- * 진행방식: 오프라인(대면)으로 진행

신청방법

- * 온라인 신청링크를 통해 신청해주시기 바랍니다.
 - 신청링크 (<https://forms.gle/mn4Xc7txhQZbesPH7>) 접속
 - > 구글폼 입력