

『전북청년사회서비스사업단 사업 소개』

보건복지부 “청년사회서비스사업”은 청년층이 고용불안과 경제적 취약성으로 정신건강 및 신체 건강이 매우 취약함에도 기존 사회서비스 정책대상에서 소외되고 있다는 지적에 따라 운동, 식생활 개선과 같은 신체건강 개선 프로그램과 정서·심리지원이나 스트레스 예방·관리와 같은 정신건강 개선 프로그램을 각 지역 청년을 대상으로 서비스를 제공하는 사업입니다.

이를 바탕으로, 전북청년사회서비스사업단은 사회적 기업 (주)휴먼제이앤씨가 위탁하여 운영 중에 있으며, 다음과 같이 “청춘 포레스트” 프로그램을 개발하여 전북지역 청년(만 19세~39세)들에게 무료 제공하고 있습니다. 많은 참여와 관심 부탁드립니다.

청춘 포레스트

기간 : 2021.03.25 ~ 10월 말 선착순 마감

대상 : 전북지역 청년 만 19~39세

참가비용 : 전액 무료

사업주관 : 전북청년사회서비스사업단
(주)휴먼제이앤씨

심신Free
1:1 개인상담
(자기이해, 스트레스 관리)
*총 8주 (주1회, 1H)
중복 불가

청.자.켓!(청년들의 자존감 Catch!)
소규모 집단상담
*총 8주 (격주1회, 2H)
중복 불가

두발Life
1:1 운동(요가, 필라테스)

건강엔 필.요.해
필라테스, 요가 소규모 집단
*총 8주 (주1회, 1H)
중복 불가

비대면 서비스
-만들기 프로그램
- 고민상담소 - 자기탐색
***추후안내**

집단 프로그램
- 취업역량강화
(보이스컨설팅, 퍼스널컬러)
- 심신 안정
(캘리그래피, 미술치료)
-알.쓸.신.잡
(알면 알수록 쓸모있는 신나는 Job)
***추후안내**

운영시간
평일 09:00~18:00

신청방법 *첫 내방 시 신분증(주민등록증, 면허증 등) 지참

연락 문의
(메일, 인스타, 카카오톡)

[신청서 및 동의서]
파일 수신

[신청서 및 동의서]
작성 후, E-mail 발송

hjc2529@hanmail.net

(DM신청) hjc2529

(카카오톡) 전북청년사회서비스사업단

전북 전주시 덕진구 팔달로 354, 2층



보건복지부

전라북도

전북청년사회서비스사업단

(주)휴먼제이앤씨

전북청년사회서비스사업단 Q&A

Q. 어떤 프로그램이 운영되나요?

- A. 저희는 다음과 같은 프로그램을 제공합니다.
- 심신 Free(1:1 개인상담)
 - 두 발 Life(1:1 운동PT)
 - 청.자.켓!(청년들의 자존감 Catch!)(집단상담)
 - 집단프로그램 (취업역량 강화, 피스넬컬러, 보이스컨설팅, 캘리그라피, 미술치료)

Q. 참여 대상은 어떻게 되나요?

- A. 전라북도에 거주하고 있는 만 19~39세의 청년이면 누구나 가능합니다.

Q. 운영시간과 비용은 어떻게 될까요?

- A. 운영시간은 평일 09:00~18:00시까지이고, 참가비용은 전액무료입니다!

Q. 신청문의는 어디로 하나요?

- A. 신청문의.
전화번호 : 063) 251-2529
이메일 : hjc2529@hanmail.net
카카오톡 : 전북청년사회서비스사업단
인스타DM : hjc2529

오시는길

한국은행 전북본부
원광신관
(주)휴먼제이엔씨 전북청년사회서비스사업단
한고고시책관

버스 노선

청소년상담센터, 원광신협 하차
684, 8-1, 385, 987, 554, 355, 165, 88, 89, 3-2, 9044, 508
3-1, 131, 350, 383, 423, 536, 644

전라북도 전주시 덕진구 팔달로 354, (주)휴먼제이엔씨 2층
T. 063-251-2529 F. 063-244-2529

사업안내 세부 프로그램 안내 세부 프로그램 안내

**모든 전북청년들의
행복한 삶을 응원합니다!**

Carpe diem, 현재를 즐기라는 뜻입니다.
청춘여러분 당장 앞에 놓여있는 격정에
현재를 즐겼다고 느낀 적은 없었나요?
여러분의 걱정 한 스론, 전북청년사회서비스사업단이
함께 덜어드리겠습니다.

참여 대상 | 만 19세 ~ 39세 전북 거주 청년

참여 비용 | 전액 무료

운영 시간 | 평일 9:00 ~ 18:00

신청 안내 | 첫 방문시 신분증 지참
메일신청 또는 방문 신청

신청 문의 | ☎063)251-2529

✉hjc2529@hanmail.net

📱hjc2529(DM 문의 및 신청)

📍전북청년사회서비스사업단

심신Free
자기이해
자존감 향상
스트레스 관리 등
총 8회기
(주 1회, 11시간)

회차	주제	목적
1회기	심신Free OT	프로그램 이해 및 친밀감 형성
2회기	감정 HOUSE	자신의 감정에 대한 이해
3회기	My Egoграм	자아 탐색 및 이해
4회기	슬기로운 소통생활	의사소통 방식 이해
5회기	몰입하라 스트레스 1	스트레스 이해
6회기	몰입하라 스트레스 2	스트레스 관리방법 습득
7회기	I AM STRONG	자신의 강점 파악
8회기	성과수료	성과수료 및 총결

청.자.켓!
(청춘들의 자존감 Catch!)

자기이해
자존감 향상
스트레스 관리 등
총 4회기
(주 1회, 2시간)

회차	주제	목적
1회기	청.자.켓 드물로그	프로그램 이해 및 친밀감 형성 자신에 대한 긍정적 인식 향상
2회기	스트레스야 잘가서	스트레스 탐색 및 관리방법 습득
3회기	Bravo my life	긍정적 자아 탐색 강점을 활용한 미래 설계
4회기	나를 지키는 자존감 & 드물로그	긍정적 자아 탐색 성과수료 및 총결

두발LIFE & 건강엔 필요해

운동케어 (1:1 / 집단운영)

회차	운영항목	회기 목적 및 세부내용
1회기	상담실	육구조사, 사전 건강진단
2회기 - 7회기	상담실	참여자와 협의 후 진행 (근력 향상, 체지방 감소, 신체리듬 회복)
8회기	상담실	성과 수료 및 총결

청년 취업과 심신안정 프로그램

보이스 컨설팅
피스넬 컬러
캘리그라피
미술치료
발효산장
발효산장 실험

회차	소요시간	목적 및 세부내용
보이스 컨설팅	3시간	신체기능을 활용한 맞춤형 보이스 컨설팅
피스넬 컬러	3시간	피스넬컬러 컨설팅 이미지 메이킹
캘리그라피	3시간	개성있는 글씨체를 통해 자기 표현 중기 한글고유미(한글다름)와 일명
미술치료	3시간	미술 심리 치료를 통해 스트레스 감소 및 자기 이해 증진
발효산장	3시간	심신이완을 통한 취업불안 해소 취업관련 정보제공



1. 청년 정신건강 서비스 「심신 프리(Free)」

참여 대상	만 19세~ 39세 전북지역 청년				
운영 시간	평일(월화목금) 9:00~18:00 중, 담당자와 이용자가 논의하여 결정				
장 소	사업단 상담실				
사업목표	<ul style="list-style-type: none"> - 청년들의 건강한 마음을 위한 자기탐색 - 자존감을 증진하고 스트레스를 관리하는 방법 습득 				
운영방법	<ul style="list-style-type: none"> - 1:1 개인상담 - 매주 1회 1시간, 총 8회기 				
준비물	상담에 대한 책임감, 시간을 준수하는 성실함				
프로그램 세부내용	회차	주제	회기별 목표	세 부 내 용	활용자료
	1회기 (1H)	심신 Free O.T	프로그램 이해, 친밀감 형성	<ul style="list-style-type: none"> - 프로그램 안내 및 구조화 - 신청서 작성 및 초기 면담 실시 - 사전검사 (자아존중감, 우울BDI) - 스트레스 측정(HRV, PSS) 	신청서 사전검사지 활동지 HRV기기
	2회기 (1H)	감정 HOUSE	자신의 감정에 대한 이해	<ul style="list-style-type: none"> - 다양한 감정 알아보기 - 감정 카드를 활용하여 자기 이해하기 	감정카드 활동지
	3회기 (1H)	My Egogram	자아 탐색 및 이해	<ul style="list-style-type: none"> - 에고그램(egogram)을 통한 자기 점검 - 자아의 긍정적 활성화 방안 모색 	심리검사지
	4회기 (1H)	슬기로운 소통생활	의사소통 방식 이해	<ul style="list-style-type: none"> - 의사소통 유형 탐색 및 이해 - 의사소통 Role play 	활동지
	5회기 (1H)	응답하라 스트레스 1	스트레스 이해	<ul style="list-style-type: none"> - 스트레스 4컷 만화 - 불안 및 스트레스 대처방법 실습 	활동지
	6회기 (1H)	응답하라 스트레스 2	스트레스 관리방법 습득	<ul style="list-style-type: none"> - 명상을 통한 이완 훈련 - 불안 및 스트레스 관리방법 실습 	활동지, 음향, 소파, 담요, 쿠션
	7회기 (1H)	I AM STRONG	자신의 강점파악	<ul style="list-style-type: none"> - 나만의 강점 찾기 - 인생 곡선 그리기 	강점카드 활동지
	8회기 (1H)	성과수료	성과수료 및 종결	<ul style="list-style-type: none"> - 성과수료 - 활동 정리 및 피드백 - 사후검사 (자아존중감, 우울BDI) - 스트레스 측정(HRV, PSS) 	사후검사지 HRV기기 수료증

2. 신체건강 케어 프로그램 「두발 라이프(Life)」

참여 대상	만 19세~ 39세 전북지역 청년			
운영 시간	평일(월화목금) 9:00~18:00 중, 담당자와 이용자가 논의하여 결정			
장 소	사업단 상담실			
사업목표	<ul style="list-style-type: none"> - 근력 향상 및 체지방 감소 - 신체리듬 회복 및 운동 습관 생활화 			
운영방법	<ul style="list-style-type: none"> - 1:1 개인 PT - 매주 1회기 1시간, 총 8회기 			
준비물	편한 옷, 운동화 (실내용), 물통			
프로그램 세부내용	회차	회기별 목표	세 부 내 용	준비물 및 장소
	1회기 (1H)	욕구조사, 건강진단	<ul style="list-style-type: none"> - 초기상담 - 프로그램 안내 - 건강진단 (인바디 측정) 	초기상담일지, 상담실
	2회기 (1H)	근력 향상 및 체지방 감소	- 소도구 필라테스 / 요가 (전신 스트레칭 & 유산소)	상담실
	3회기 (1H)	근력 향상 및 체지방 감소	- 소도구 필라테스 / 요가 (척추 유연성 향상 및 복부 강화)	상담실
	4회기 (1H)	근력 향상 및 체지방 감소	- 소도구 필라테스 / 요가 (힙업 및 하체 집중)	상담실
	5회기 (1H)	근력 향상 및 체지방 감소	- 소도구 필라테스 / 요가 (코어 강화 & 상체 집중)	상담실
	6회기 (1H)	근력 향상 및 체지방 감소	- 소도구 필라테스 / 요가 (하체 부종 & 근막이완)	상담실
	7회기 (1H)	근력 향상 및 체지방 감소	- 소도구 필라테스 / 요가 (코어 강화 & 균형감각 향상)	상담실
	8회기 (1H)	근력 향상 및 체지방 감소	<ul style="list-style-type: none"> - 건강진단 - 만족도 검사 	사후검사지 상담실

3. 소규모 집단 상담 「청.자.켓(청년들의 자존감 Catch!)」

참여 대상	만 19세~ 39세 전북지역 청년				
운영 시간	평일(월화목금) 9:00~18:00 중, 담당자와 이용자가 논의하여 결정				
장 소	사업단 집단 상담실				
사업목표	<ul style="list-style-type: none"> - 청년들의 건강한 마음을 위한 자기탐색 - 자존감을 증진하고 스트레스를 관리하는 방법 습득 - 집단 역동을 통한 사회성 향상 				
운영방법	<ul style="list-style-type: none"> - 소그룹 집단상담(5명 내·외) - 격주 1회 2시간, 총 8회기 				
준비물	상담에 대한 책임감, 시간을 준수하는 성실함				
프로그램 세부내용	회차	주제	회기별 목표	세 부 내 용	활용자료
	1회기 (1H)	청.자.켓 프로로그	프로그램 이해, 친밀감 형성	<ul style="list-style-type: none"> - 프로그램 안내 및 구조화 - 아이스브레이킹(별칭 짓기) - 집단 규칙정하기 - 사전검사 (자아존중감, 스트레스) 	신청서 사전검사지 활동지
	2회기 (1H)		자신의 가치 탐색 및 이해	<ul style="list-style-type: none"> - 자화상을 통해 자기가치 탐색 - 영상자료를 통해 자신의 가치 이해 	색연필 사인펜 영상자료 활동지
	3회기 (1H)	스트레스야 잘가~!	스트레스 이해 및 해소경험	<ul style="list-style-type: none"> - 감정카드를 통해 스트레스 감정표현 - 신문지 활동으로 스트레스 해소 	감정카드 신문지 활동지
	4회기 (1H)		스트레스 관리방법 점검	<ul style="list-style-type: none"> - 스트레스 관리 방법 탐색 및 점검 	감정카드 활동지
	5회기 (1H)	Bravo my life	인생에 대해 긍정적 성찰	<ul style="list-style-type: none"> - 인생 곡선 그리기 - 나의 최고의 순간 나누기 	활동지
	6회기 (1H)		자신의 강점파악 및 미래설계	<ul style="list-style-type: none"> - 나만의 강점 찾기 - 자신의 강점으로 미래설계 	강점카드 활동지
	7회기 (1H)	나를 지키는 자존감 & 에필로그	자신의 가치 이해 및 표현	<ul style="list-style-type: none"> - 자신의 단점에서 긍정적인 점 찾기 - 나에게 보내는 편지 작성 	영상자료 음악 활동지
	8회기 (1H)		성과수료 및 종결	<ul style="list-style-type: none"> - 성과수료 - 활동 정리 및 피드백 - 사후검사 (자아존중감, 스트레스) 	사후검사지 수료증

4. 소규모 신체건강 케어 프로그램 「건강엔 필(필라테스).요(요가).해~」

참여 대상	만 19세~ 39세 전북지역 청년			
운영 시간	평일(월화목금) 9:00~18:00 중, 담당자와 이용자가 논의하여 결정			
장 소	사업단 상담실			
사업목표	<ul style="list-style-type: none"> - 근력 향상 및 체지방 감소 - 신체리듬 회복 및 운동 습관 생활화 - 집단 구성원들과의 상호작용을 통한 사회성 향상 			
운영방법	<ul style="list-style-type: none"> - 1:1 개인 PT 또는 소그룹 PT(5명 내·외) - 매주 1회기 1시간, 총 8회기 			
준비물	편한 옷, 운동화 (실내용), 물통			
프로그램 세부내용	회차	회기별 목표	세 부 내 용	준비물 및 장소
	1회기 (1H)	육구조사, 건강진단	<ul style="list-style-type: none"> - 초기상담 (육구조사) - 프로그램 안내 - 건강진단 	초기상담일지, 상담실
	2회기 (1H)	친목 도모 및 운동 습관의 활성화	<ul style="list-style-type: none"> - 소그룹 레슨 (스트레칭+코어) 	상담실
	3회기 (1H)	친목 도모 및 운동 습관의 활성화	<ul style="list-style-type: none"> - 소그룹 레슨 (하체 + 코어) 	상담실
	4회기 (1H)	친목 도모 및 운동 습관의 활성화	<ul style="list-style-type: none"> - 소그룹 레슨 (어깨 + 코어) 	상담실
	5회기 (1H)	친목 도모 및 운동 습관의 활성화	<ul style="list-style-type: none"> - 소그룹 레슨 (유연성 + 코어) 	상담실
	6회기 (1H)	친목 도모 및 운동 습관의 활성화	<ul style="list-style-type: none"> - 소그룹 레슨 (등 + 코어) 	상담실
	7회기 (1H)	친목 도모 및 운동 습관의 활성화	<ul style="list-style-type: none"> - 소그룹 레슨 (하체 + 코어) 	상담실
	8회기 (1H)	사후건강 진단 만족도 조사	<ul style="list-style-type: none"> - 건강진단 - 만족도 검사 	사후검사지 상담실

5. 단회기 집단 프로그램

참여 대상	만 19세~ 39세 전북지역 청년																															
운영 시간	평일(월~금) 9:00~18:00 중, 1일 3시간 집단 프로그램 진행																															
장 소	전북청년사회서비스사업단 내 집단상담실 또는 MOU협약 기관 내 장소 (전주시 덕진구 팔달로 354, (주)휴먼제이앤씨 건물 2층)																															
사업목표	- 개인역량 강화를 통하여 청년들의 사회진입 도모																															
운영방법	- 평일 중 상시적으로 운영될 예정이며, 상시접수를 받아 진행 - 다음 블로그(전북청년사회서비스사업단), 인스타(hjc2529)를 통하여 공지																															
준비물	프로그램 참여에 대한 책임감, 시간을 준수하는 성실함																															
프로그램 세부내용	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #fff9c4;"> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 15%;">프로그램</th> <th style="width: 15%;">진행방법</th> <th style="width: 10%;">소요시간</th> <th style="width: 50%;">목표 및 세부내용</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;">취업 역량 강화</td> <td style="text-align: center;">보이스 컨설팅</td> <td style="text-align: center;">강의 및 활동</td> <td style="text-align: center;">3H</td> <td style="text-align: center;">- 신체기능을 활용한 맞춤형 보이스 컨설팅</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">퍼스널 컬러</td> <td style="text-align: center;">강의 및 활동</td> <td style="text-align: center;">3H</td> <td style="text-align: center;">- 개인에게 어울리는 컬러 이해 및 탐색 - 이미지 메이킹</td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;">심신 안정</td> <td style="text-align: center;">캘리 그라피</td> <td style="text-align: center;">강의 및 활동</td> <td style="text-align: center;">3H</td> <td style="text-align: center;">- 개성있는 글씨체를 통해 자기 표현 증가 - 글 쓰기 표현을 통한 심리적 안정</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">미술 치료</td> <td style="text-align: center;">강의 및 활동</td> <td style="text-align: center;">3H</td> <td style="text-align: center;">- 미술 심리 치료를 통한 스트레스 감소 및 자기이해 증가</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">알.쓸.신.잡 (알면 알수록 쓸모 있는, 신나는 JOB)</td> <td style="text-align: center;">강의 및 활동</td> <td style="text-align: center;">3H</td> <td style="text-align: center;">- 취업 역량 강화, 취업 정보 제공 - 심신이완을 통한 취업불안 해소</td> </tr> </tbody> </table>					프로그램	진행방법	소요시간	목표 및 세부내용	취업 역량 강화	보이스 컨설팅	강의 및 활동	3H	- 신체기능을 활용한 맞춤형 보이스 컨설팅	퍼스널 컬러	강의 및 활동	3H	- 개인에게 어울리는 컬러 이해 및 탐색 - 이미지 메이킹	심신 안정	캘리 그라피	강의 및 활동	3H	- 개성있는 글씨체를 통해 자기 표현 증가 - 글 쓰기 표현을 통한 심리적 안정	미술 치료	강의 및 활동	3H	- 미술 심리 치료를 통한 스트레스 감소 및 자기이해 증가		알.쓸.신.잡 (알면 알수록 쓸모 있는, 신나는 JOB)	강의 및 활동	3H	- 취업 역량 강화, 취업 정보 제공 - 심신이완을 통한 취업불안 해소
	프로그램	진행방법	소요시간	목표 및 세부내용																												
취업 역량 강화	보이스 컨설팅	강의 및 활동	3H	- 신체기능을 활용한 맞춤형 보이스 컨설팅																												
	퍼스널 컬러	강의 및 활동	3H	- 개인에게 어울리는 컬러 이해 및 탐색 - 이미지 메이킹																												
심신 안정	캘리 그라피	강의 및 활동	3H	- 개성있는 글씨체를 통해 자기 표현 증가 - 글 쓰기 표현을 통한 심리적 안정																												
	미술 치료	강의 및 활동	3H	- 미술 심리 치료를 통한 스트레스 감소 및 자기이해 증가																												
	알.쓸.신.잡 (알면 알수록 쓸모 있는, 신나는 JOB)	강의 및 활동	3H	- 취업 역량 강화, 취업 정보 제공 - 심신이완을 통한 취업불안 해소																												

6. 비대면 서비스

참여 대상	만 19세~ 39세 전북지역 청년																							
운영 시간	평일(월~금) 9:00~18:00																							
장 소	비대면 프로그램(장소 제한 없음)																							
사업목표	<ul style="list-style-type: none"> - 심리검사를 통한 청년들의 자기 탐색 도모 - 온라인 상담을 통한 고민 상담 - 만들기 프로그램을 통한 성취감 획득 및 사회성 증진 																							
운영방법	<ul style="list-style-type: none"> - 평일 중 상시적으로 운영될 예정이며, 상시접수를 받아 진행 <li style="padding-left: 20px;">: 다음 블로그(전북청년사회서비스사업단)를 통하여 검사 진행 <li style="padding-left: 20px;">: 마스크 스트랩의 경우, Zoom을 활용한 비대면 프로그램 진행 																							
준비물	- 마스크 스트랩 키트: 대상자에게 우편 배송																							
프로그램 세부내용	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #fff9c4;"> <th style="width: 15%;"></th> <th style="width: 15%;">주제</th> <th style="width: 70%;">세부내용</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="4" style="text-align: center; vertical-align: middle;">심 리 검 사</td> <td style="text-align: center;">자아기능 & 의사소통</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Egogram을 통해 부모자아, 아이자아, 성인자아의 균형 탐색 - 자신의 자아기능 경향성을 알아보고 건강한 변화 방법을 제시 <p style="text-align: center;">&</p> <ul style="list-style-type: none"> - 사티어의 의사소통 5가지 유형 (배려형, 조연형, 초이성형, 창의형, 일치형)탐색 - 건강한 의사소통을 위한 방향 제시 </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">주소 : https://blog.daum.net/hjc2529/67</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">스트레스 & 우울</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스와 우울, 우울감과 우울증의 차이 이해 - 자신의 우울점수와 스트레스 점수를 통하여 자기이해 증진 - 스트레스와 우울의 대처 방안 탐색 </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">주소 : https://blog.daum.net/hjc2529/75?category=583176</td> </tr> <tr> <td rowspan="2"></td> <td style="text-align: center;">인터넷 고민상담소</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - 성격 문제, 대인관계 문제, 이성고민과 같은 주제로 인터넷 블로그 댓글을 통해 상담 진행 </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">주소: https://blog.daum.net/hjc2529/68?category=583174</td> </tr> <tr> <td rowspan="2"></td> <td style="text-align: center;">마스크 스트랩 만들기 프로그램 ※전기 일정 마감, 후기 일정 추후 공지</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - 온라인 공방 마스크 스트랩 프로그램을 통한 성취감 획득 - 자유로운 대화를 통해 사회성 증진 </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">주소 : https://blog.daum.net/hjc2529/66?category=583172</td> </tr> </tbody> </table>			주제	세부내용	심 리 검 사	자아기능 & 의사소통	<ul style="list-style-type: none"> - Egogram을 통해 부모자아, 아이자아, 성인자아의 균형 탐색 - 자신의 자아기능 경향성을 알아보고 건강한 변화 방법을 제시 <p style="text-align: center;">&</p> <ul style="list-style-type: none"> - 사티어의 의사소통 5가지 유형 (배려형, 조연형, 초이성형, 창의형, 일치형)탐색 - 건강한 의사소통을 위한 방향 제시 	주소 : https://blog.daum.net/hjc2529/67		스트레스 & 우울	<ul style="list-style-type: none"> - 스트레스와 우울, 우울감과 우울증의 차이 이해 - 자신의 우울점수와 스트레스 점수를 통하여 자기이해 증진 - 스트레스와 우울의 대처 방안 탐색 	주소 : https://blog.daum.net/hjc2529/75?category=583176			인터넷 고민상담소	<ul style="list-style-type: none"> - 성격 문제, 대인관계 문제, 이성고민과 같은 주제로 인터넷 블로그 댓글을 통해 상담 진행 	주소: https://blog.daum.net/hjc2529/68?category=583174			마스크 스트랩 만들기 프로그램 ※전기 일정 마감, 후기 일정 추후 공지	<ul style="list-style-type: none"> - 온라인 공방 마스크 스트랩 프로그램을 통한 성취감 획득 - 자유로운 대화를 통해 사회성 증진 	주소 : https://blog.daum.net/hjc2529/66?category=583172	
	주제	세부내용																						
심 리 검 사	자아기능 & 의사소통	<ul style="list-style-type: none"> - Egogram을 통해 부모자아, 아이자아, 성인자아의 균형 탐색 - 자신의 자아기능 경향성을 알아보고 건강한 변화 방법을 제시 <p style="text-align: center;">&</p> <ul style="list-style-type: none"> - 사티어의 의사소통 5가지 유형 (배려형, 조연형, 초이성형, 창의형, 일치형)탐색 - 건강한 의사소통을 위한 방향 제시 																						
	주소 : https://blog.daum.net/hjc2529/67																							
	스트레스 & 우울	<ul style="list-style-type: none"> - 스트레스와 우울, 우울감과 우울증의 차이 이해 - 자신의 우울점수와 스트레스 점수를 통하여 자기이해 증진 - 스트레스와 우울의 대처 방안 탐색 																						
	주소 : https://blog.daum.net/hjc2529/75?category=583176																							
	인터넷 고민상담소	<ul style="list-style-type: none"> - 성격 문제, 대인관계 문제, 이성고민과 같은 주제로 인터넷 블로그 댓글을 통해 상담 진행 																						
	주소: https://blog.daum.net/hjc2529/68?category=583174																							
	마스크 스트랩 만들기 프로그램 ※전기 일정 마감, 후기 일정 추후 공지	<ul style="list-style-type: none"> - 온라인 공방 마스크 스트랩 프로그램을 통한 성취감 획득 - 자유로운 대화를 통해 사회성 증진 																						
	주소 : https://blog.daum.net/hjc2529/66?category=583172																							