



# *Web Contents*

---



2024년 04월 26일 13시 52분

# 목차

목차	2
활동갤러리	3
5월 집단상담 : 마음건강 스트레스 관리	3
첨부파일(1)	3

## 5월 집단상담 : 마음건강 스트레스 관리

작성일 2022.06.13 17:19      등록자 센터관리자      조회수 102

첨부파일(1)  KakaoTalk\_20220512\_205450687\_02.jpg 75 hit/ 382.4 KB [다운로드](#)



5월에는 목요일 오후 7시~9시 (3회) 내마음 여행하기 집단 심리상담이 시작되었습니다.  
최혜령 상담사님과 총 3회차로 나의 스트레스를 파악하고 다루는 방법을 알아보았습니다.

참여자들의 의견도 함께 공유합니다!

스트레스를 말하는 것만으로도 해소가 된다  
공감이 정말 중요하다는 것을 다시 더 생각해 보게 되었다  
나 자신뿐만 아니라 타인의 고민을 심도 있게 들을 수 있어서 다양한 시각을 얻게 되었다  
다른 사람과 나의 스트레스 차이점과 공통점을 알게 되었다  
속에 있던 고민을 모르는 사람들 앞에서 털어 놓을 수 있었다  
나의 내면에 부정적인 모습까지도 솔직하게 타인에게 들어 낼 수 있어서  
마음이 가벼워졌습니다. '스트레스 대응하기'부분이 도움이 많이 되었고,  
구직경험 많은 다른 내담자에게서 tip도 얻었습니다.

6월에도 저녁 7시에 집단상담이 시작됩니다!  
나만을 위한 사색의 시간이 필요하신 분들, 아래 링크로 신청하세요!

- 예술로 사색하기
- 일 시 : 2022. 6.9(목), 6.16(목), 6. 23(목) 19:00~21:00 (총3회)
- 장 소 : 목포시 청년일자리 통합센터 세미나실
- 진 행 : 문수이 상담사 (수심리상담센터)
- 참 석 자 : 6명
- 내 용 : 일상 속에서 깊게 사색하고, 예술활동을 통해 나를 돌아보는 시간이 필요한 분들

6/9(목) 음악과 사진으로 그리운 얼굴 떠올리기  
6/16(목) 음악과 함께 나의 풍경 구성하기  
6/23(목) 음악과 함께 예술치유 페르소나

(총 3회 모두 참석하시는 분들에게 우선 참여의 기회를 드립니다)

○ 신청링크 : <https://naver.me/xVQuhlKE>

(<http://www.mokpo.go.kr>)

실업급여수급자 또는 국민취업지원제도 참여자  
전체 참여시 구직활동 2회 인정  
수료증 신청문의 : 061-242-1911(목포시 청년 일자리 통합센터)

---

목록

---

COPYRIGHT © MOKPO-SI. ALL RIGHT RESERVED.

***MokPo - Si***  
***Web Contents***

