



Web Contents



2024년 04월 25일 04시 15분

목차

목차	2
공지사항	3
5월 마음여행 : 마음건강 스트레스 관리	3
첨부파일(1)	3

5월 마음여행 : 마음건강 스트레스 관리

작성일 2022.04.26 17:36 등록자 센터관리자 조회수 308

첨부파일(1)  [5월-3]집단상담프로그램.jpg 187 hi/ 263.9 KB [다운로드](#)

집단상담 프로그램

마음건강 스트레스관리

심리적 어려움을 겪는 목포시민 누구나
자신의 스트레스 특성을 이해하기, 스트레스 관리하는 방법을 파악하기,
적절한 스트레스 대응방식 활용하기!

1회 (05/12) 자신의 스트레스 이해하기	2회 (05/19) 스트레스 대응 방식 파악하기	3회 (05/26) 실천계획 세우기 및 다짐하기
--	--	--

※ 프로그램내용은 센터사정에 따라 변경될 수 있음

일 시 2022년 5월 12일(목) / 19일(목) / 26일(목) 19:00~21:00 (총 3회)

장 소 목포시 청년일자리 통합센터(목포시 해안로 237번길 33, 2층)

진 행 최혜령 상담사(행복한 삶 심리코칭센터)

참여인원 6명 (총 3회 모두 참여하시는 분에게 우선 참여의 기회)

신청링크 <https://naver.me/Gm9lnKTR>



* 실업급여수급자 또는 국민취업지원제도 참여자 전체 참여시 **구직활동 2회 인정** (수료증 문의: 061-242-1911)

목포시 청년·일자리통합센터 **문의) 061-242-1911**

- 마음건강 스트레스 관리
- 일 시 : 2022. 5.12.(목), 5.19(목), 5. 26(목) 19:00~21:00 (총3회)
- 장 소 : 목포시 청년일자리 통합센터 세미나실
- 진 행 : 최혜령 상담사 (행복한 삶 심리코칭센터)
- 참 석 자 : 6명
- 내 용 : 자신의 스트레스 특성을 이해하기, 스트레스 관리하는 방법을 파악하기, 적절한 스트레스 대응방식 활용하기!

5/12(목) 자신의 스트레스 이해하기
5/19(목) 스트레스 대응 방식 파악하기
5/26(목) 실천계획 세우기 및 다짐하기

(총 3회 모두 참석하시는 분들에게 우선 참여의 기회를 드립니다)

○ 신청링크 : <https://naver.me/Gm9lnKTR>

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***

