

차례

■ 머리말 _ 3

제1장
인간관계증진
집단상담 프로그램
-나, 너, 우리로 연결되기!

1. 프로그램 필요성과 목표 _ 15
2. 프로그램 구성 내용 _ 16
3. 프로그램 운영지침 _ 18
4. 프로그램 계획 _ 18
5. 프로그램 회기별 내용 _ 21

1회기 · 만남은 관계의 시작! _ 21

2회기 · 나의 관계는? _ 26

3회기 · 나와 관계하는 너는? _ 30

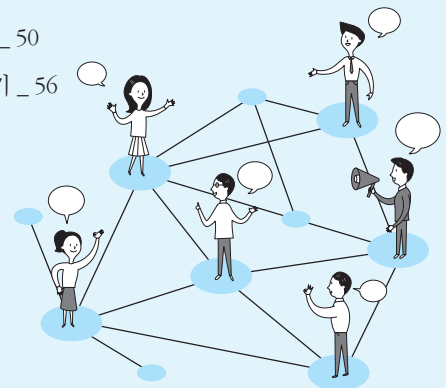
4회기 · 나의 관계 스타일 _ 36

5회기 · 마음으로 들어 보기 _ 46

6회기 · 서로를 연결하는 말하기 _ 50

7회기 · 내 마음, 네 마음 알아주기 _ 56

8회기 · 우리로 연결되기 _ 65



제2장

의사소통 훈련 프로그램

-슬기로운 의사소통 생활

1. 프로그램 필요성과 목표 _ 73
2. 프로그램 구성 내용 _ 74
3. 프로그램 운영지침 _ 75
4. 프로그램 계획 _ 76
5. 프로그램 회기별 내용 _ 80
 - 1회기·슬기로운 의사소통을 향해 출발~ _ 80
 - 2회기·나는 어떤 의사소통을 할까? _ 87
 - 3회기·너의 목소리가 들려 _ 97
 - 4회기·너의 마음이 느껴져 _ 105
 - 5회기·나를 노크한 다양한 감정 _ 112
 - 6회기·꼬꼬무 대화 _ 120
 - 7회기·내 마음은 이거야 _ 128
 - 8회기·나는야 슬기로운 의사소통의 1인자! _ 136

제3장

스트레스 관리 집단상담 프로그램

-나만의 스트레스 관리
처방전

1. 프로그램 필요성과 목표 _ 143
2. 프로그램 구성 내용 _ 144
3. 프로그램 운영지침 _ 145
4. 프로그램 계획 _ 146
5. 프로그램 회기별 내용 _ 149
 - 1회기·스트레스 경험 나누기 _ 149
 - 2회기·스트레스 들여다보기 _ 155
 - 3회기·내 몸에 귀 기울이기 _ 159
 - 4회기·스트레스를 가볍게 하기 위한 생각 바꾸기 _ 164
 - 5회기·슬기로운 의사소통하기 _ 171
 - 6회기·문제해결 원리 찾기 _ 176
 - 7회기·주장이랑 놀기 _ 179
 - 8회기·피할 수 없다면 즐기라! _ 187

제4장

부부관계증진

집단상담 프로그램

-우리 부부, 속 터놓고
재미있게 살아요!

1. 프로그램 필요성과 목표 _ 193
2. 프로그램 구성 내용 _ 195
3. 프로그램 운영지침 _ 197
4. 프로그램 계획 _ 198
5. 프로그램 회기별 내용 _ 202
 - 1회기·우리, 이렇게 살고 있었네! _ 202
 - 2회기·우리, 이런 기대로 만났네! _ 209
 - 3회기·나를 알고, 당신을 알고! _ 216
 - 4회기·우리, 스킨십을 나누어요! _ 220
 - 5회기·우리, 속 터놓고 말해요! _ 226
 - 6회기·우리, 갈등은 대화로 풀어요! _ 234
 - 7회기·우리, 재미있게 살아요! _ 239
 - 8회기·여보, 미안해요. 고마워요! _ 245

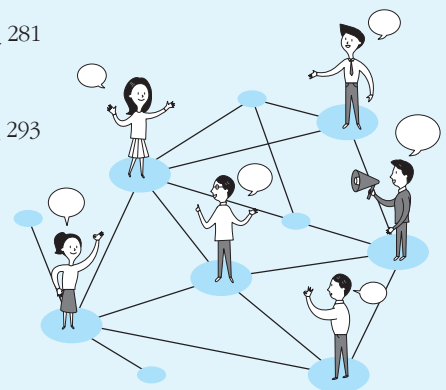
제5장

생애설계

집단상담 프로그램

-내가 그리는 나의 삶

1. 프로그램 필요성과 목표 _ 253
2. 프로그램 구성 내용 _ 254
3. 프로그램 운영지침 _ 255
4. 프로그램 계획 _ 256
5. 프로그램 회기별 내용 _ 259
 - 1회기·희망을 위한 시작 _ 259
 - 2회기·과거로의 여행 _ 265
 - 3회기·지금 여기에 머무름 _ 270
 - 4회기·check up 지금 나는? _ 275
 - 5회기·내가 살아갈 미래는? _ 278
 - 6회기·또 다른 삶으로의 도전! _ 281
 - 7회기·DIY 미래 생애 _ 287
 - 8회기·내 생의 멘토는 바로 나 _ 293



제6장 여가 집단상담 프로그램 -여가 로그인

1. 프로그램 필요성과 목표 _ 303
2. 프로그램 구성 내용 _ 305
3. 프로그램 운영지침 _ 306
4. 프로그램 계획 _ 307
5. 프로그램 회기별 내용 _ 309
 - 1회기 • Are you free? _ 309
 - 2회기 • 나의 여가 점수는? _ 314
 - 3회기 • 내가 원하는 삶 _ 319
 - 4회기 • 놀면 뭐하니? _ 324
 - 5회기 • 내 삶의 주인공은 바로 나! _ 329
 - 6회기 • 나만의 여가 DIY _ 334
 - 7회기 • 우리 여가, 여기로 모여라! _ 339
 - 8회기 • 여가로움 _ 342

제7장 토닥토닥 자기돌봄 프로그램 -Love Yourself

1. 프로그램 필요성과 목표 _ 351
2. 프로그램 구성 내용 _ 351
3. 프로그램 운영지침 _ 353
4. 프로그램 계획 _ 353
5. 프로그램 회기별 내용 _ 356
 - 1회기 • 내 마음을 돌보며 살고 있나요? _ 356
 - 2회기 • 나를 만나는 즐거움 _ 363
 - 3회기 • 내 마음이 진짜 원하는 것 _ 368
 - 4회기 • 내 안에 있는 온기 찾기 _ 374
 - 5회기 • 탓하지 말고 안아 주세요 _ 379
 - 6회기 • 스트레스 안아 주기 _ 384
 - 7회기 • 나의 일상 돌보기 _ 390
 - 8회기 • 나를 돌보며 사는 삶 _ 398

제8장
자기성장
집단상담 프로그램
-따로 또 같이 가는 여정
자기성장

1. 프로그램 필요성과 목표 _ 407
2. 프로그램 구성 내용 _ 408
3. 프로그램 운영지침 _ 411
4. 프로그램 계획 _ 412
5. 프로그램 회기별 내용 _ 414
 - 1회기·나, 너, 우리 만나기 _ 414
 - 2회기·지금-여기 '나' 마주하기 _ 421
 - 3회기·요래조래 '나' 마주하기 _ 426
 - 4회기·몰랐던 마음 안아 주기 _ 431
 - 5회기·쓰담, 토닥 '나' 안아 주기 _ 438
 - 6회기·마음속 돌멩이 드러내기 _ 444
 - 7회기·지금-여기 '나' 드러내기 _ 449
 - 8회기·원하는 삶으로 나아가기 _ 455

