

부모 마음돌봄 집단상담 '알아(我)차림'

원주시육아종합지원센터에서는 영유아 부모를 대상으로 마음돌봄 집단상담 「알아차림」 프로그램을 실시하오니 많은 참여 바랍니다.

◎ 세부내용

사업명	부모 마음돌봄 집단상담 '알아(我)차림'										
일 시	1회: 2021. 06. 22(화), 2회: 2021. 06. 29(화) (10:00~12:00)										
대 상	원주시 관내 영유아 부모 8명										
상담자	고나영 (계슈탈트 상담심리사 1급, 계슈탈트 관계성 향상 프로그램 지도자)										
장 소	원주시육아종합지원센터 2층 도란도란실										
내용	<p>“아이를 돌보며 지칠 수 있는 나의 마음 돌보기!” 지금의 나의 마음 상태를 알아차리는 것이 곧, 나를 돌보는 힘이 됩니다</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>회 기</th><th>날 짜</th><th>주 제</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1회기</td><td>06월 22일</td><td>양육과정에서의 알아차림 (알아차림 연습 및 상호작용)</td></tr> <tr> <td>2회기</td><td>06월 29일</td><td>기존 대처방식을 통한 양육 알아차림 이해 새로운 알아차림 기술 훈련</td></tr> </tbody> </table> <p>부모 마음돌봄 집단상담 「알아(我)차림」은 계슈탈트 심리치료 방식으로 이루어지며 지금, 여기에서 나와 너의 진정한 만남을 통해 있는 그대로의 나를 만나고, 나의 감정과 욕구를 수용하여 자신의 정서적 안정과 성장을 지지하고자 합니다.</p>		회 기	날 짜	주 제	1회기	06월 22일	양육과정에서의 알아차림 (알아차림 연습 및 상호작용)	2회기	06월 29일	기존 대처방식을 통한 양육 알아차림 이해 새로운 알아차림 기술 훈련
회 기	날 짜	주 제									
1회기	06월 22일	양육과정에서의 알아차림 (알아차림 연습 및 상호작용)									
2회기	06월 29일	기존 대처방식을 통한 양육 알아차림 이해 새로운 알아차림 기술 훈련									
상담비	무료										
이용안내	<p>★ 상담 프로그램의 모든 내용은 비밀유지를 원칙으로 합니다. ★ 홈페이지 교육 신청 후 첨부된 신청서를 작성하여 메일(wjcare@naver.com)로 보내주시면 됩니다.</p>										
신청기간	2021. 06. 01(화) 09:00 ~ 2021. 06. 18(금) 18:00 선착순 접수										

신청방법	
문 의	<p>신원자 상담전문요원 ☎ 033-745-0756 내선5번</p>
기타	<ol style="list-style-type: none"> 1. 상기 일정은 센터 사정에 따라 변경 될 수 있습니다. 2. 상담 프로그램 취소는 3일 전까지 가능합니다. 3. 원활한 상담진행을 위해 10분 전까지 입실해주시고, 상담시작 30분 이후 입장이 제한 됩니다. 4. 주차공간이 협소하므로 양해 부탁드립니다.(쿠우쿠우 혁신점 옆 씀지주차장 이용) 5. 환경보호를 위해 일회용 컵이 제공되지 않으니, 필요시 개인텀블러를 지참하시기 바랍니다. 6. 감염병 확산 방지를 위해 건강상태가 좋지 않을 경우, 교육신청 및 참석을 피해주시기 바라며, 개인 위생을 위해 마스크를 반드시 착용해 주시기 바랍니다.