



2019.6.5(수) 13시~18시
22호관 403호

2019 진로길잡이

진로 선택에 필요한 자기이해중진 프로그램



13:00~15:00

자기이해-성격진단

15:00~18:00

감정회복-아로마 제작



원하는 것만 선택해서 참여할 수 있어요 >_<

신청방법: 포스터 클릭 (남녀노소 참여가능)

감정테라피

감정회복

아로마치

에센셜테라피

감정진단



세부 내용



구분	세부 내용
<p>진로장벽 깨뜨리기 (13:00~ 15:00)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 속과 길이 다른 나! 비정상인가요? ·내향적 VS 외향적 ·교류분석(에고그램)_겉모습 성격진단하기 ·교류분석(오케이그램)_속마음 성격진단하기 - 내안에 5가지 자아가 있다고요? ·기쁨이, 슬픔이, 버럭이, 소심이, 까칠이 ·나의 성격, 자아상태 해석하기 - 변하지 않는 것은 없다 ·변화하는 성격도 정상이다. ·균형 있는 자아상태 만들기 66일 프로젝트
<p>자기이해와 감정회복 (15:00~ 18:00)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 감정 테라피로 유리멘탈 탈출하기 ·스트레스는 좋은 걸까? 나쁜 걸까? ·감정의 뇌와 이성의 뇌 ·감정이 회복되어야 합리적 판단이 가능하다. ·내 감정의 색깔은? 감정 상태를 색으로 표현하기 ·Emotion Self-diagnosis를 통한 감정진단과 해석 ·감정오일 키트를 통하여 현재 감정상태 진단 및 감정해석 ·진로/취업/대인관계 스트레스 파악하기 ·감정회복을 위한 아로마터치 및 에센셜테라피 <p style="text-align: center;">* 활동: 현재 감정상태를 파악하고 개선될 수 있는 맞춤형 아로마 제작</p>



5월 만족도 의견

·같이 온 친구에 대해서도 알아가고, 숨길 수 있다고 생각했던 감정이 그림과 오일로 나타나는 게 신기했다.

·재미있는 시간이었어요^0^

·정말 자기이해와 감정회복 제목에 맞게 스스로를 알 수 있는 시간이었고 활동 하나하나가 재미있었습니다! 다른 사람들은 수업이 있는지 참여 못해서 넘 아쉽네요 ㅠㅠ이런 프로그램 짱이에요>_<

·사실 올까 좀 망설였는데 생각보다 재미있었어요!! 잘온 것 같아요^^

·현재 내 상태를 이해할 수 있었고, 어떻게 하면 내 성격을 활용하며 진로를 설정할 것인지 알 수 있어 좋았다.

·나의 감정에 대해 다시 한번 깨닫게 되는 시간이었고, 스트레스 속에서 힐링을 찾아가는 시간이 된 것 같아 너무 좋았던 시간이었습니다. 또 아로마 오일에 대한 관심도 생겨서 다양한 체험과 경험을 얻은 기회가 된 것 같아요.

·나도 몰랐던 나의 스트레스와 나의 성향을 알게 되어서 좋았어요. 시간가는 줄 모르고 자기이해와 감정회복에 집중할 수 있었던 프로그램입니다.

·내가 어떤 감정 상태인지 알아볼 수 있었다. 그림 그리고 해석 들었더니, 내 감정에 맞는 위로 방법에 대해 생각하는 시간을 가졌다.