

신입생 자아성장 프로그램 전체 구성

1 개요

- 2016~2017년 신입생 실태 및 의식 조사에서 신입생들의 대학생활적응을 효과적으로 지원하기 위해서 개개인의 내적인 접근이 필요함을 시사하고 있는 바, 이에 대학생활상담에서는 개인의 내적 역량 강화를 위한 집단 프로그램을 실시하고자 함

2 전체 프로그램 구성

- 신입생들이 자기 자신을 현실적으로 이해하고, 있는 그대로의 자기를 수용하며 있는 그대로의 자기를 남에게 개방할 수 있는 태도와 능력을 터득하는 기회를 가질 수 있도록 프로그램을 구성함

회기	제목	주제	목표
1회기	나	안녕 & 자기이해	<ul style="list-style-type: none">▪ 자기 개방을 통한 친밀감 및 신뢰감 형성▪ 자기성장 의미 알기▪ 긍정 정서 향
2회기	우리	대인 관계 & 대처 기술	<ul style="list-style-type: none">▪ 자기 수용 및 타인 수용▪ 자기 개방 및 자기 주장
3회기	꿈	진로 & 시간관리	<ul style="list-style-type: none">▪ 홀랜드 검사를 통한 진로 탐색▪ 꿈을 향한 구체적인 방향 찾기
4회기	성장	고유 가치 발견	<ul style="list-style-type: none">▪ 나와 타인의 가치 비교▪ 나만의 고유 가치를 발견하고 유지하기▪ 나의 고유 가치를 통해 삶의 의미(방향) 알기