

나의 마음을 알아보고 스트레스 관리가 필요하다면

1:1 마음건강 개별코칭



1:1 마음건강 개별코칭이란?

나의 마음을 알아보고 스트레스를 관리하는데
도움이 되는 프로그램입니다.

통합스트레스검사(IESS)를 실시하고 검사 결과
를 바탕으로 1:1 해석상담을 받게 됩니다.

이럴 때 받으면 좋아요!

1. 하루에도 여러 번 혼자라는 느낌이 들 때
2. 쉽게 부정적인 생각이 들고, 잘 사라지지 않을 때
3. 막연히 스트레스 받는다고 느끼는 데 이유를 알 수 없을 때
4. 짜증이 날 때 했던 말이나 행동을 후회하는 일이 많을 때

신청방법

단국대 포털 -> 웹정보 -> 영웅스토리 접속 ->
비교과프로그램 -> 개인비교과 ->
학생활상담센터 '1:1 마음건강 개별코칭'

신청기간

2022년 4월 27일(수) 09:00

~

2022년 6월 30일(목) 23:59

신청대상

단국대학교 죽전캠퍼스 누구나~!

1:1 마음건강 개별코칭 받고 내 마음 돌보아 보아요~

"상담받고 만족도 조사 완료 후 마일리지 19점도 드려요~!!"



문의사항

단국대학교 대학생활상담센터

위치: 퇴계기념중앙도서관 309-4호

전화번호: 031)8005-2531

