

Ah.... 고민이다. 고민!

풀리지 않은 문제를 해결하고 싶다.



고민을하는 단계.

개인적인 문제를 구체적으로 살펴 변화하기를 원하거나, 보다 성숙한 개인으로 성장하기를 희망한다.

나의 고민을 진지하게 들어 줄 사람 없나?



주위의 도움을 청하는 단계

전남대학교 학생생활 상담센터를 이용해 보세요!

사이트 주소가 될까??

"CAPD" 가 뭐지???



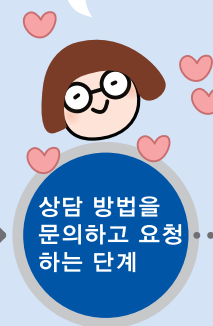
홈페이지를 이용하여 찾는 단계

CAPD란 경력 및 직업개발 시스템 사이트입니다. <http://capd.jnu.ac.kr>

비밀은 확실히 보장되는걸까?

다 같이 아픔을 공유하고 싶어!

일대일로 개인 상담이 필요해!



상담 방법을 문의하고 요청하는 단계

나에게 맞는 상담방법을 찾아 상담을 요청할 수 있다.

전문가와 1:1로 진행하는 개인적인 상담을 원할 때는 개인상담, 다같이 공유하고 싶을 땐 집단상담 등 상황에 맞게 상담방법을 선택할 수 있습니다.

●개인상담 주 영역은 성격, 가족, 정신건강(우울, 불안), 대인관계, 진로, 이성문제, 학교생활적응, 행동 및 습관문제

상담 내용과 결과는 절대비밀이 보장되니 걱정마세요^^

객관적으로 나의 심리를 확인하고 싶어!



각종 검사를 하는 단계

각종 심리 검사를 통해 필요한 검사를 받아 볼 수 있다. 개인상담 여부와 상관없이 심리검사만 받을 수 있다.

표준화된 심리검사를 통해 자기를 이해하고 자신의 심리적 문제를 객관적으로 볼수 있게 도울 수 있습니다.

●교내심리검사와 교외(인터넷) 심리 검사 두종류가 있습니다.

- 교내심리검사는 심리검사실에서 직접 문제지를 읽고 답안지에 체크하는 형태. 자기계발 활동기록부 점수에 반영되지 않습니다.
- 1. MBTI 성격유형 검사
- 2. Holland적성탐색검사
- 3. 표준화성격진단검사
- 4. MLST학습전략검사

●교외(인터넷)심리검사는 한국교육정보원에서 제공하는 직업적성, 흥미, 성격, 가치관등의 특성을 측정하는 검사로 집에서 컴퓨터를 통해 쉽게 실시할 수 있습니다. 자기계발활동기록부에 점수가 올라갑니다.(단 심리검사 2개만 인정됨:10점까지 자계부 반영가능)

남과 다른 나의 문제... 이성문제도 상담해야겠어!



상담을 실행하는 단계

나의 상황에 맞는 상담을 한다.

본인이 직접 방문하고 신청서를 작성해야 합니다.

개인상담

상시 접수가 가능합니다.

자신의 인생을 더욱 성공적으로 살아가고자 할때, 혼자서는 힘이 들 때, 상담자와 함께 문제를 해결해 가며 고민을 함께 나눌수 있습니다.



집단 상담

모집시기에만 접수 가능(3월, 6월, 9월, 12월_정확한 모집 시기는 CAPD에 공지)

집단 상담은 상담 전문가와 10명 내외의 학생들이 서로 마음을 나누는 프로그램입니다. 이 과정을 통해 진정한 자기의 모습을 발견하고, 다른사람들을 폭넓게 이해할수 있습니다. 대학생활과 사회생활에 도움이 될수 있는 적응적 기술과 자아성장을 도와줍니다.



성문제, 자살위기 상담

교내에서 일어난 성희롱, 성폭력에 대한 처리와 심리 상담은 물론 이성교제나 성 문제에 대한 고민을 해결 할 수 있도록 도움을 제공합니다.

- 대학 내 성폭력의 종류
1. 교수(강사)-학생(대학원생, 조교) 간의 성폭력
 2. 학생(선후배, 동기)간, 교직원(동료, 상사)간의 성폭력
 3. 데이트 성폭력

우울, 불안, 충격적 사건, 자살충동 등 극심한 혼란으로 심리적 위기 상황에 처한 학생에게 도움을 제공합니다.



본인 혹은 주변 지인 심리상담 및 관리, 필요에 따라 정신과 연계 주변인들의 자살 위기 교육, 사후 면담 연계

상담후에도 계속 관심을 보내줄까요?

이제는 친구들과 함께 할 수 있어서 좋아요!!!



서로의 마음을 나누는 단계

상담을 거듭하면서 자신감도 점점 회복되는 것을 느낀다.

상담은 주1회 상담하고 단기 상담은 3~10회 장기 상담은 15회 이상 합니다.



또 다른 나를 발견하는 단계

상담을 통해 자신감을 되찾고 관계를 회복하게 된다.

지속적인 심리상담과 관리를 통해서 자신에 대해 깊게 이해하고 자신감을 회복하여 보다 건강하게 적응할 수 있습니다.

어떤 고민이라도 전남대학교 학생생활상담센터와 상의하세요!

