

광명시 여성소통문화공간 도란도란 집단상담 프로그램 참여자 모집 안내

- 강 좌 명 : 좋은 삶 만들기 (총 13강좌)
- 신청기간 : 2023. 2. 27.(월) ~ 마감시까지
- 신청방법 : 광명시청 홈페이지 신청(클릭 후 희망 강의 선택 신청)
 - ※ '성격검사를 통해 아이를 이해하기 1, 2'는 연속강의로 2회 3회는 동시 신청 요망
 - ※ 강의 신청 마감 후 강좌별로 선정된 선착순 10명 수강자에게 별도 연락
- 수 강 료 : 무료
- 강의장소 : 여성소통문화공간 '도란도란' (광명7동 행정복지센터 2층)
- 문의전화 : 02-2680-0748 (☎ 도란도란)
- ※ 참고사항 : 강의시작 5일전부터는 취소 불가 / 수강신청인원 3명 미만인 경우 폐강
- 강의 계획표

회차	강좌일시	주제	강좌명	내용
1	2023. 3. 13.(월) 10:00~12:00	자녀의 발달적 특성을 이해하고 적극적인 부모-자녀 의사소통 하기	자녀양육, 어떻게 해야할까요?	자녀양육에서 경험하는 어려움과 해결책을 함께 나누는 집단상담
2	2023. 3. 20.(월) 10:00~12:00		성격검사를 통해 아이를 이해하기 1	TCI 검사를 통한 우리 아이 성격 이해와 성격에 따른 양육 코칭하기
3	2023. 3. 27.(월) 10:00~12:00		성격검사를 통해 아이를 이해하기 2	TCI 검사를 통한 어머니와 자녀관계 이해하고 자녀와의 효율적인 상호작용 알기
4	2023. 4. 3.(월) 10:00~12:00		아이와 어떻게 대화해야 할까?	자녀의 발달 단계의 특성을 이해하 고 효율적인 대화하기
5	2023. 4. 10.(월) 10:00~12:00		아이와 공감 대화하기	자녀의 마음을 공감하기. 아이한테 화내지 않는 공감대화하기
6	2023. 4. 17.(월) 10:00~12:00		우리 아이의 스마트폰 사용습관은 괜찮을까?	청소년 자녀에 대하여 가지는 어려움(게임, 미디어 매체) 및 효율적 개입방안에 대한 상담
7	2023. 4. 24.(월) 10:00~12:00		우리 아이 성교육	청소년 자녀에 대하여 가지는 어려움(성(性), 이성관계) 및 효율적 개입방안에 대한 상담
8	2023. 5. 1.(월) 10:00~12:00	슬기로운 나의 삶 정립하기	여성, 엄마, 그리고 나	'나로 산다는 것의 의미: 여성의 자기정체감 돌아보기: 고무 찰흙을 통한 외재화 작업
9	2023. 5. 8.(월) 10:00~12:00		잃어버린 '나' 찾기	'나로 산다는 것의 의미: 나의 내적 경험 (신체감각, 감정, 생각)을 알아차리고 표현하기
10	2023. 5. 15.(월) 10:00~12:00		'나'와 관계: 관계속에서의 나는 어떤 사람일까?	관계 안에서의 나. 자신의 관계 패턴 이해 나에게 중요한 대상은 누구이고 그 대상과 어떤 의사소통을 하고 있는지 이해하기
11	2023. 5. 22.(월) 10:00~12:00		여성으로 살아간다는 것	여성의 삶의 의미를 되돌아보는 영화치료 영화를 감상하고 주인공의 삶의 이야기와 연결되는 나의 이야기 나누기
12	2023. 5. 29.(월) 10:00~12:00		과거의 꿈, 그리고 현재의 꿈	'참 좋은 수다를 통하여 '내가 좋아하는 것' 내가 하고 싶은 것' 찾아가기
13	2023. 6. 12.(월) 10:00~12:00		자기돌봄의 중요성	자기돌봄과 자기 수용의 중요성 이 해하고 실천하기

