

# 한양행복드림상담센터/서울 프로그램

이 문서는 서울캠퍼스 [한양행복드림상담센터](#)에서 진행하는 프로그램을 설명한 문서입니다.

□

## 목차

- [1 개인상담](#)
  - [1.1 2021-1학기 간호학부 대상 찾아가는 상담](#)
  - [1.2 2020-2학기 정책과학대학 대상 찾아가는 상담](#)
  - [1.3 2020-2학기 공과대학 학생을 위한 찾아가는 상담](#)
  - [1.4 2020-1학기 의과대학 학생을 위한 찾아가는 전화상담](#)
  - [1.5 2020-1학기 인문과학대학 학생을 위한 찾아가는 전화상담](#)
  - [1.6 한양대학교 사범대학 학생을 위한 찾아가는 상담<sup>\[1\]</sup>](#)
  - [1.7 고시생 및 생활관 학생들을 위한 찾아가는 상담<sup>\[2\]</sup>](#)
- [2 집단상담](#)
  - [2.1 프로그램](#)
- [3 심리검사](#)
  - [3.1 다면적 인성검사\(MMPI\)](#)
  - [3.2 적성진단검사](#)
  - [3.3 학습유형검사\(U&I\)](#)
  - [3.4 기질 및 성격검사\(TCI\)](#)
  - [3.5 성격 유형검사\(MBTI\)](#)
  - [3.6 적성 탐색검사\(HOLLAND\)](#)
  - [3.7 성격강점검사\(CST\)](#)
  - [3.8 학습전략검사\(MLST\)](#)
  - [3.9 직업흥미검사\(STRONG\)](#)
- [4 사이버 상담](#)
  - [4.1 통합지원 프로그램](#)
  - [4.2 스트레스 해소 온라인 집단상담<sup>\[3\]</sup>](#)
  - [4.3 각주](#)

## 개인상담

- 일상생활에서 경험하는 다양한 심리·정서적 어려움을 극복하도록 돕는 활동으로 전문가와 1 : 1로 이루어진다.
- 개인상담은 센터에 직접 내방하여 상담신청서를 작성하신 후 진행 절차를 안내받으실 수 있으며, 상담 일정은 모두 예약제
- 개인상담은 매주 1회 50분 정도 소요되며, 필요에 따라 8주 혹은 12주 이내로 종결

## 2021-1학기 간호학부 대상 찾아가는 상담

- 일시 : 2021년 4월 5일(월) ~ 4월 9일(금) 오전 10시 - 오후 4시
- 신청기간 : 2021년 3월 10일 ~ 4월 4일 (선착순 25명)
- 장소 : 미래교육관 409호
- 대상 : 간호학부 학부생 및 대학원생
- 참여혜택
  - 간호학부 재학생 대상, 상담 전문가의 1:1 무료 전문상담 (대면상담, 화상 및 전화상담 선택 가능)
  - 사전신청으로 예약한 시간에 상담진행(30-40분/단회)
  - 상담 및 만족도조사 참여한 학생에게 커피 기프티콘 제공 (만원상당)

## 2020-2학기 정책과학대학 대상 찾아가는 상담

- 일시 : 2020년 11월 30일(월) ~ 12월 4일(금) 오전 10시 - 오후 4시
- 신청기간 : 2020년 11월 16일 ~ 11월 29일 (선착순 25명)
- 대상 : 정책과학대학 학부생 및 대학원생
- 참여혜택
  - 정책과학대학 재학생 대상, 상담 전문가의 1:1 무료 전문상담 (대면상담 혹은 전화상담 진행)
  - 사전신청으로 예약한 시간에 상담진행(30-40분/단회)
  - 상담 및 만족도조사 참여한 학생에게 커피 기프티콘 제공 (만원상당)

## 2020-2학기 공과대학 학생을 위한 찾아가는 상담

- 일시 : 2020년 10월 26일 ~ 10월 30일 오전 10시 - 오후 4시
- 신청기간 : 2020년 10월 5일 - 10월 25일 (선착순 25명)
- 대상 : 공과대학 학부생 및 대학원생
- 참여혜택
  - 공과대학 재학생 대상, 상담 전문가의 1:1 무료 전문상담 (대면상담 혹은 전화상담 진행)
  - 사전신청으로 예약한 시간에 상담진행(30-40분/단회)
  - 상담 및 만족도조사 참여한 학생에게 커피 기프티콘 제공 (만원상당)

## 2020-1학기 의과대학 학생을 위한 찾아가는 전화상담

- 일시 : 2020년 7월 22일 ~ 7월 28일 오전 10시 - 오후 4시
- 신청기간 : 2020년 7월 1일 ~ 7월 21일 (선착순 25명)
- 대상 : 의과대학 재학생
- 참여혜택
  - 의과대학 재학생 대상, 상담 전문가의 1:1 무료 전문상담 (대면상담 혹은 전화상담 진행)
  - 사전신청으로 예약한 시간에 상담진행(30-40분/단회)
  - 상담 및 만족도조사 참여한 학생에게 커피 기프티콘 제공 (만원상당)

## 2020-1학기 인문과학대학 학생을 위한 찾아가는 전화상담

- 일시 : 2020년 5월 11일 ~ 5월 14일 오전 10시 - 오후 4시
- 신청기간 : 2020년 4월 20일 - 5월 10일 (선착순 마감)
- 대상 : 인문과학대학 학부생 및 대학원생

- 참여혜택
  - 인문과학대학 재학생 대상, 상담 전문가의 1:1 무료 전문상담 (대면상담 혹은 전화상담 진행)
  - 사전신청으로 예약한 시간에 상담진행(30-40분/단회)
  - 상담 및 만족도조사 참여한 학생에게 커피 기프티콘 제공 (만원상당)

## 한양대학교 사범대학 학생을 위한 찾아가는 상담<sup>[1]</sup>

- 일시 : 2019년 10월 30일(수)~2019년 11월 22일(금) 매주 수, 목, 금
- 장소 : 사범대학 별관 상담실습실 401호
- 주제 : 상담꽃 필 무렵
- 대상 : 사범대학 학부 및 대학원생
- 상담 내용 : 학업, 진로, 정서(우울, 불안), 대인관계 등에 관한 심리검사 및 1:1 무료상담, 해석

## 고시생 및 생활관 학생들을 위한 찾아가는 상담<sup>[2]</sup>

- 일시 : 2018년 10월 11일(목)
- 장소 : [제1생활관](#)과 [제2생활관](#) 앞마당
- 주제 : 내가 안아줄게
- 대상 : 약 200명의 한양대 학부생들
- 상담내용 : 또래상담 및 온라인 상담신청 안내, 우울·불안·인터넷 중독 등 심리건강 자가진단, 1대 1 전문 상담

## 집단상담

- 여러사람과의 만남을 통해 자신에 대한 이해를 돕고 문제해결과 적응력 을 증진시켜 주는 프로그램이다.
- 집단상담은 매학기 두 세 차례 정도->상시 시행
- 참가자들은 공강 시간 및 방과 후의 시간을 이용하여 총 12시간 이상을 참여
- 집단상담 프로그램에 대한 안내는 학기 초나 중간에 한양대학교 포털사이트,
- 한양행복드림상담센터 홈페이지(<http://counseling.hanyang.ac.kr>), 교내 신문이나 방송 등을 통해 공고

### 프로그램

- 자기 이해 프로그램 : 성격유형 검사, 정서 다루기 프로그램, 효과적인 자기표현 프로그램
- 학습 관련 프로그램 : 자기주도 학습 능력향상 프로그램, 잠재력 개발 프로그램, MBTI Work Shop
- 진로 관련 프로그램 : 취업 및 진로 지도 프로그램, 취업 면접 훈련 프로그램, 진로 목표 설정 프로그램
- 대인 관계 프로그램 : 대인 관계 향상 프로그램, 인간관계 훈련 프로그램, 효과적인 자기표현 프로그램
- 또래상담자 교육 프로그램 : 선후배 간의 학업 및 생활적응을 돕는 멘토 양성 프로그램 ([공감한대](#))
- HY Communicus Program1 : 90분의 강의식 프로그램으로 재학생들이 자주 어려움을 겪는 또래와의 의사소통 상황에서 상대방의 권리를 침해하지 않고 자신의 생각이나 느낌을 솔직하게 표현하는 방법을 익히는 프로그램
- HY Communicus Program2 : HY Communicus 1의 심화과정으로, 다양한 학과와 학년의 재학생들이 5명 내외의 집단을 이루어 일주일에 한 번씩 5주 동안 총 10시간을 만나며 효율적인 의사소통 방법을 익히는 프로그램

# 심리검사

## 다면적 인성검사(MMPI)

- 자신의 성격과 정신 건강의 정도를 다양한 척도를 통해 알아볼 수 있다.
- 약 90분 소요

## 적성진단검사

- 진로와 관련하여 어떠한 잠재적 능력들을 가지고 있는지를 알아보는 검사
- 약 90분

## 학습유형검사(U&I)

- 성격에 따라 학습 시 개개인이 보일 수 있는 행동양식을 종합적으로 진단함으로써, 개개인의 학습능력 향상에 도움이 되는 제반 정보를 알 수 있음
- 약 30분 소요

## 기질 및 성격검사(TCI)

- 자신이 태어날 때부터 가지고 있었던 기질과 환경적 요소가 포함된 성격을 통해 자신에 대해 이해
- 약 30분 소요

## 성격 유형검사(MBTI)

- 자신이 어떠한 성격 유형인지를 살펴보고 긍정적인 측면과 보완점을 탐색
- 약 30분 소요

## 적성 탐색검사(HOLLAND)

- 직업을 선택하는 데 있어 개인이 지닌 직업적 흥미, 유능감, 성격, 가치관 등을 다각도에서 탐색해볼 수 있는 적성검사
- 약 30분 소요

## 성격강점검사(CST)

- 자신의 대표강점을 구체적으로 인식하도록 함으로써 자기이해와 자기계발에 유용한 정보를 제공해준다.
- 35분 소요

## 학습전략검사(MLST)

- 자기주도적 학습능력의 정도를 알아보고, 자기주도적 학습능력이 부족할 경우 어떤 부분을 보완해야 하는지에 대해 정보를 제공해준다.
- 40분 소요

## 직업흥미검사(STRONG)

- 개인의 흥미정보를 토대로 이에 적합한 직업분야에 대한 정보를 제공해준다.
- 30분 소요

# 사이버 상담

- 한양 포털(HY-In) 내 온라인상담시스템을 구축하여 언제라도 상담 예약 신청이 가능
- 온라인을 통해 상담글을 남기고 답변을 받을 수 있으며, 자가진단 체크리스트를 실시하여 본인의 심리건강 상태를 체크할 수 있음

## 통합지원 프로그램

심리상담을 기본으로, 다각적 지원이 필요한 학생(대학원생, 교직원 포함)에게 전문가(상담, 임상, 의료 등)들의 평가 및 논의를 거쳐 '학생별 맞춤형 서비스'를 제공하는 것

- 특별상담: 병원을 방문하지 않고 정신건강의학과 전문의로부터 의료자문 제공
- 통합지원사례회의: 전문상담 외 다각적 지원이 필요한 사례에 대한 논의
- 의료비지원: 상담 진행 중 필요한 경우 MOU병원에서 정신건강의학과 의료비지원
- 또래상담자 매칭: 대학적응을 위해 필요한 경우 또래상담자와의 멘토-멘티 매칭

## 스트레스 해소 온라인 집단상담<sup>[3]</sup>

시험, 취업 준비로 지친 학생들의 스트레스 해소를 돕고자 마련한 집단상담이다.

- 스트레스 해소 집단 전문가와 학생 20명이 ZOOM을 통해 온라인으로 3주간 활동
- 1회기(7/1) : 주제'내 감정을 찾고, 욕구를 발견하기'
- 2회기(7/8) : 분노 캔들을 만들고, 스트레스를 녹이는 힐링 활동
- 3회기(7/15) : 세상에 무엇을 남기고 싶은지, 그리고 꿈은 무엇인지 생각하는 시간
- 시작 전 활동에 필요한 캔들 DIY키트, 감정카드 및 스티커 등 힐링활동에 필요한 굿즈들이 각 참여자에게 무료로 발송됐다.
- 강사 : 이남희

## 각주

1. [↑](#) <뉴스H> 2019.10.22 [\[알림\] 한양행복드림상담센터, '찾아가는 상담' 실시](#)
2. [↑](#) <뉴스H> 2018.10.18 [한양행복드림상담센터, '찾아가는 상담' 운영](#)
3. [↑](#) <뉴스H> 2020.08.06 [\[체험기\] '스트레스 해소 온라인 집단상담', 직접 참여해봤습니다](#)