//hyu.wiki/%ED%95%9C%EC%96%91%ED%96%89%EB%B3%B5%EB%93%9C%EB%A6%BC%EC%83%81%EB%8B%B4%EC%84%BC%ED%84%B0/ERICA_%ED%94%84%EB%A1%9C%EA%B7%B8%EB%9E%A8

한양행복드림상담센터/ERICA 프로그램

이 문서는 한양행복드림상담센터의 ERICA 프로그램을 설명하는 문서입니다.

□

목차

- 1 개인상담
- 2 심리검사
- 3 집단상담
- 4 테마상담
- 5 무료 심리검사
- 6 Book-Reading
- 7 시네마 톡톡
- 8 솔리언 또래상담
- 9 우리꿈 멘토링
- 10 스라밸 프로젝트 : 한 숨, 쉬어가기
- 11 기타
- 12 신청 및 이용 방법
- 13 이용대상
- 14 이용시간
- 15 위치

개인상담

- 학습, 진로, 대인관계, 가족관계, 이성교제, 성격문제 등 여러 영역의 문제들에 대한 개인상담을 실시
- 개인상담은 주 1회 50분씩 진행

심리검사

- 개인의 적성, 인성, 흥미, 지능, 성격을 알아보기 위한 각종 심리검사 (학습유형검사·진로탐색검사·지능검사·다면적 인성검사·성격유형검사) 실시 및 해석
- 다양한 심리검사를 이용하여 자신의 성격, 적성, 흥미, 심리적 적응 수준을 알아보고, 객관적인 검사결과를 통하여 자기 이해를 도와줍니다.

집단상담

- 학생 개개인의 자기에 대한 이해를 높이고, 사회생활에 기본이 되는 소양과 사회적 기술들을 가르치는 소집단 훈련프로그램으로 집단상담 프로그램과 테마상담을 운영

- 비슷한 관심을 갖고 있는 학생들과 상담선생님이 함께 만나 진솔하고 역동적인 상호교류를 통해서 자신과 타인을 보다 잘 이해하고 공감하며 서로의 성장을 도움
- 대부분 6~8명의 소그룹으로 운영되며, 총 9~12시간 정도 진행
- 진로설계, 발표불안, 미루기 습관 고치기, 스트레스 대처 등과 같은 주제로 이루어짐

테마상담

- 학생들의 주요관심사 가운데 한 가지 주제를 선정하여 관련분야전문가가 특강이나 워크숍 형태로 진행

무료 심리검사

1. 성격
    - MBTI 성격유형검사 : 자신의 타고난 심리적 경향성과 장단점을 살펴볼 수 있음. 자신과 타인에 대한 이해를 도와줌.
    - TCI 기질성격검사 : 타고난 기질을 이해하고 기질을 바탕으로 환경과의 상호작용 속에서 발달한 성격을 알아 볼 수 있음
    - U&I 학습유형검사 : 성격에 따라 학습할 때 나타날 수 있는 행동양식을 진단하여 적합한 학습 방법을 알아볼 수 있음
2. 적응수준
    - MMPI 다면적인성검사 : 성격 및 적응, 정신건강을 살펴볼 수 있음
3. 진로
    - 직업선호도검사 : 다양한 직업 분야 중 나의 흥미에 맞는 직업 분야를 알려줌
    - 직업가치관검사 : 내가 작업에서 이루고자 하는 가치의 우선순위를 알려주고, 나의 직업 가치관에 알맞은 직업을 추천해줌
    - 직업적성검사 : 수리능력, 언어능력, 추리능력 등 나의 능력에 따른 직업을 추천해줌
4. 기타
    - 개인용 지능검사(K-WAIS), HTP, KFD 등 : 개인의 인지, 정서기능을 종합적으로 알아보는 검사

Book-Reading

- 심리학 서적을 한권 선정하여 상담선생님과 학생들이 함께 읽고 느낌을 나누면서, 평소 관심을 가지고 있던 주제에 대한 심도깊은 나눔의 시간을 가짐

시네마 톡톡

- 선정된 영화 한 편을 감상한 후, 상담선생님과 학생들이 소감과 함께 자신의 생각을 나누는 시간을 가지면서 자신의 삶에 적용

솔리언 또래상담

- 공감, 경청 등 15시간의 또래상담훈련을 받은 후에 주변에 있는 친구들과 좋은 관계를 맺으며 그들의 성장과 문제해결에 지지적 도움을 줄 수 있도록 하는 상담교육 프로그램

우리꿈 멘토링

- 또래상담 교육을 마친 대학생들이 본교 신입생을 대상으로 멘토링을 실시하는 프로그램

- 멘토링 활동에 대한 수퍼비전 및 사례자문, 다양한 프로그램을 통해 전문적이고 원활한 멘토링 진행을 할 수 있도록 지원

스라밸 프로젝트 : 한 숨, 쉬어가기

- 지치고 바쁜 일상 속에 잠시 멈추어 자신을 돌아보고, 서로에게 위로를 나누는 힐링타임입
- '리틀피크닉', '리틀아틀리에' 등 매학기 3회씩 각기 다른 주제로 진행됩

기타

- 상담교수연수회, 상담교수와의 열린 대화방 등 상담교수 교육 및 활동을 지원
- 학생들을 보다 깊이 이해하기 위해 학생생활 및 학생들이 겪는 문제에 대한 실태조사를 실시하고 보고서를 발간
- 학부모 교육 특강, 진로설계 프로젝트, 취업대비 진로특강, 한양사랑 대공모전, 한양가족(교직원 및 가족)을 위한 심리검사 실시 등 각종 행사를 주관

신청 및 이용 방법

1. 신청방법 : HY-in 로그인 > 신청 > 심리상담 > 개인상담/ 심리검사 신청
2. 이용방법 : 상담실 방문 > 신청서 작성 > 접수면접 > 심리검사 실시 > 심리검사 결과 해석 > 상담

이용대상

한양대학교 ERICA 재학생 및 휴학생

이용시간

학기중 월~ 금 오전 9:30 ~ 오후 5:30 방학중 월~ 금 오전 10:00 ~ 오후 5:00

위치

학생회관 2층 031- 400- 4331~2