

효원상담원 학생상담부는

효원인이려면 누구나 이용가능합니다.

부산대학교 재학 또는 휴학중인 학부생, 석사 및 박사과정
생들이 이용하실 수 있습니다.

이런 경우 추천드립니다.

자신을 알고 싶을 때, 친구와 갈등을 겪을 때, 진로나 미래에
대해 의논하고 싶을 때, 마음이 힘들 때 전문적 도움을 받으실
수 있습니다.

지난 일주일 간

여러분의 **마음날씨**는 어떠한가요?

날씨 이모티콘 앞 네모박스에 **체크**해 보세요



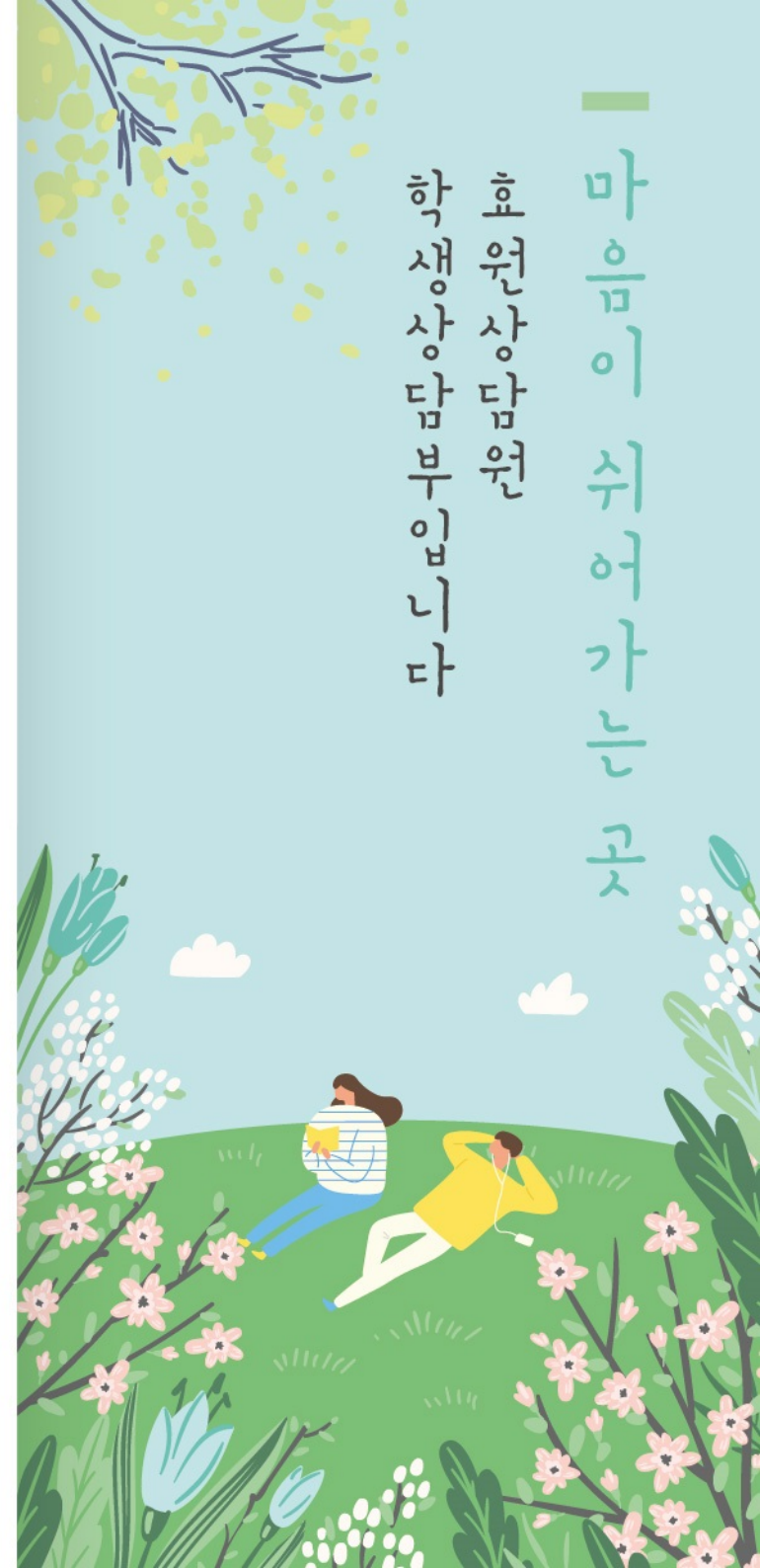
여러분의 성장과
긍정적 변화를 돕는
효원상담원 학생상담부

- ★ 부산캠퍼스 510-3705 문창회관 4층
- ★ 양산캠퍼스 510-8117 도서관 2층 205호
- ★ 밀양캠퍼스 055-350-5247 학생회관 1층
- ★ 홈페이지 <https://pnuocounsel.pusan.ac.kr>



마음이 쉬어가는 곳

효원상담원
학생상담부입니다



01

개인을 위한 맞춤형 프로그램

개인상담·심리코칭

혼자 해결하기 힘든 어려움이 있을 때, 상담자와 함께 나의 심리적 고통을 유발하는 행동양식, 사고방식, 감정의 문제들을 다루고 삶에 변화가 일어나도록 돕는 과정입니다.

- **상담영역** 학업/진로문제, 대인관계 문제, 가족문제, 정서문제, 성격문제, 행동문제 등
- **전문가와 1:1 상담으로 8~12회기 진행 (주1회, 45분)**
- **상담내용 비밀보장**

개인심리검사

개인의 성격, 적성에 관련된 심리검사를 실시하여 자기에 대한 이해를 높이고 보다 객관적이고 효율적인 의사결정을 내릴 수 있도록 전문적인 도움을 제공합니다.

- **검사종류** MBTI 성격유형검사, TCI 기질 및 성격검사, Holland 직업적성검사

마음체크

“마음체크”는 평소 불안이나 우울을 어느 정도 느끼고 있는지에 대해 스스로 체크해 볼 수 있는 웹기반 마음건강 검사 프로그램입니다.

02

집단을 위한 맞춤형 프로그램

집단상담

집단상담이란 10명 내외의 비교적 적은 수의 학생들이 모여 공통된 관심주제에 대해 전문가와 함께 자유로운 분위기에서 자신을 이해하고 수용, 개방하는 방법을 배워가는 유익한 과정입니다.

심리기술훈련

심리기술훈련은 마음챙김, 감정조절, 대인관계 효율성, 고통감내 등의 훈련을 통해 심리적 불안과 긴장, 스트레스를 완화하는데 도움을 주고자 하는 과정입니다.

마음건강특강

마음건강특강은 불안, 우울, 성인 ADHD 등의 주제를 통해 마음건강에 대한 이해를 증진시키고 심적 어려움을 예방할 수 있는 전문가 초빙특강입니다.

03

마음의 에너지 충전을 위한 프로그램

힐링캠프

힐링캠프는 다양한 힐링 프로그램을 통해 스트레스를 해소하고 내면의 휴식을 취하는 심리치유의 과정입니다.

- **프로그램 내용** 미술치료, 원예치료, 힐링요가, 석고공예, 펠트공예 등 (매년 상이)

04

생명존중 프로그램

자살예방교육

자살예방 교육은 매년 학교 구성원들을 대상으로 자살예방의 중요성을 알리고, 위기 시 구체적으로 어떻게 대응해야 하는지 배울 수 있는 과정입니다.

- **정신건강복지센터와 협력하여 매년 진행**
- **교육 수료 시, 생명지킴이 증서 수여**

프로그램 신청방법

- **방문신청** 개인상담·심리코칭, 개인심리검사
- **비교과신청** 집단상담, 심리기술훈련, 마음건강 특강, 힐링캠프, 자살예방교육
- **QR 접속** 마음체크

