

2021 김제청년공간 E :DA(이다) 청년힐링지원 마음 E :DA(이다) 참여자 모집

김제청년공간 E :DA(이다)에서는 김제시 청년들을 대상으로 구직난, 경제적 어려움, 코로나 블루 등 정서적 안정과 스트레스 감소 등을 지원하고자 다음과 같이 공고하오니 많은 관심과 참여바랍니다.

2021. 4.

김제청년공간 E :DA(이다) 센터장

1. 모집안내

- 사업명 : 청년힐링지원 마음 E :DA(이다)
- 사업기간 : 2021. 4월 ~ 7월 매주 목요일
- 교육장소 : 김제청년공간 E :DA(이다) 1층 오픈라운지
- 참여대상 : 김제시 청년(만 18세 이상~만 39세 이하)
※프로그램별 2회기 과정, 오전/야간반 2주씩 운영
- 모집규모 : 프로그램별 10명 내외*
※코로나19 사회적 거리두기 단계에 따라 온라인 강의 병행
- 지원대상 : 김제시 청년(만 18세 이상~만 39세 이하)
- 주요내용 : 뇌파검사, 미술치료, 원예치료 등 청년들이 흥미를 느끼면서 상담에 대한 부담을 느끼지 않도록 체험을 활용한 집단 상담 프로그램 진행

2. 세부운영계획

1. 추진 일정



※상기 일정 및 추진 내용은 상황에 따라 변경될 수 있음
 ※예외적으로 4월 프로그램은 해당 교육 시작 전까지 모집

2. 세부 운영내용(안)

- 교육기간 : '21. 4월~7월 매주 목요일
- 교육시간 : 매월 주간(2주), 야간(2주) / 회당 2시간, 총 2회기
- 운영방식 : 월간 주제를 가지고 매주 목요일을 '청년 힐링 DAY' 로 지정
- 운영내용

구분	세부내용	
4월	뇌파검사·뉴로피드백 훈련을 통한 마음과 뇌건강 지킴교실	
1회	8일(주)	- 현재 자신의 고민을 익명으로 적고 피드백 주고 받기
	22일(야)	- 뇌파 측정을 통한 본인의 뇌기능 바로 알기
2회	15일(주)	- 휴식과 알파파/주의력과 SMR파/집중력과 저베타파 이야기
	29일(야)	- 마음과 뇌의 건강을 위해 해야 할 내용 토론타기
5월	미술을 통해 나의 강점 파악하고, 약점 보완하기	
1회	6일(주)	- 친밀감 형성 활동
	20일(야)	- 그림이야기검사(DAS)를 통해 본 나의 마음
2회	13일(주)	- 나의 오른손(강점)과 왼손(약점) 그리기
	27일(야)	- 고쳐 말했더니 : 관점 전환을 통해 약점 다시 보기
6월	원예치유 활동으로 마음 쉼 시간 갖기	
1회	3일(주)	'나만의 미니정원'을 만들어 보며 마음 상태 들여다보기
	17일(야)	
2회	10일(주)	'플라워 드림캐쳐'를 만들어 심리적 안정감 강화하기
	24일(야)	
7월	도예 체험을 통한 심리적 안정감 회복하기	
1회	8일(주)	전통 도자기 화분 만들기
	22일(야)	
2회	15일(주)	전통 도자기 상감기법 및 조각
	29일(야)	

※상기 일정 및 추진 내용은 상황에 따라 변경될 수 있음

3. 신청안내

- 모집기간 : 매 교육 시작 전월 첫째~셋째 주*
※4월 교육은 예외적으로 해당 교육 시작 전까지 모집
- 신청방법 : 김제청년공간 E :DA(이다) 홈페이지 접속 (www.ieda.or.kr)
→청년공간 → 청년프로그램 신청
→청년 힐링지원 ‘마음 E :DA(이다)’ 신청하기
- 문 의 : 김제청년공간 E :DA(이다) (☎063-545-2030, 548-2032)

4. 기타유의사항

- 본 공고문은 사정에 의하여 변경될 수 있으며, 변경사항은 김제청년공간 E :DA(이다) 홈페이지(www.ieda.or.kr)를 참고하시기 바랍니다.
- 문의사항은 김제청년공간 E :DA(이다) (☎063-545-2030,063-548-2032)로 연락주시기 바랍니다.