



말 못할 고민이 있다면?

# 개인상담은 어때요?

## ● 개인 상담이란?

상담자와 내담자가 1 : 1로 만나 현재의 정서적 문제, 대인관계 문제, 행동 및 습관 문제, 성(性) 및 이성문제, 학업 및 진로 문제 등 다양한 심리적 문제 해결뿐만 아니라 자기 이해를 높일 수 있는 상담입니다.

## ● 어떤 좋은 점이 있나요?

1. 혼자 해결하기 힘든 어려움이 있을 때, 전문 상담사에게 도움을 받을 수 있습니다.
2. 자신에 대한 이해를 높일 수 있습니다.
3. 마음에 상처를 입어 힘들 때, 공감과 격려를 통해 다시 나아갈 수 있도록 도와드립니다.
4. 자신의 진로가 막막할 때, 함께 길을 찾아갈 수 있습니다.



다 같이 말해보까요?

# 집단상담은 어때요?

## ● 집단 상담이란?

집단상담이란 비슷한 관심을 가진 2인 이상의 사람들이 모여 진솔한 관계를 맺고, 다양한 개인적 문제와 대인관계에 대해 이야기함으로써 모두의 성장을 돕는 상담입니다.

## ● 어떤 좋은 점이 있나요?

1. 자신의 문제를 다른 시각으로 볼 수 있습니다.
2. 내 안의 새로운 자신을 만날 수 있습니다.
3. 집단원의 격려와 긍정적인 피드백을 통해 한 걸음 더 성장할 수 있습니다.
4. 집단에 참여한 사람들과 진솔한 관계를 맺음으로써 서로의 성장을 도울 수 있습니다.



나는 과연 어떤 사람일까요?

# 심리검사는 어때요?

## ● 심리검사란?

자신의 심리적 상황을 보다 객관적으로 알 수 있도록 도와주는 도구로써, 심리검사를 통해 나의 심리적 어려움뿐만 아니라 성격, 직업, 적성, 직업 흥미 등을 보다 폭넓게 이해할 수 있습니다.

## ● 어떤 심리검사가 있나요?

내 성격이 궁금해요!

▶ MBTI 성격유형검사, NEO 성격검사, TCI 기질 및 성격검사, CST 강점검사

내 마음 상태가 궁금해요!

▶ MMPI - 2 다면적 인성검사

나의 진로가 궁금해요!

▶ Holland 직업적성검사, U&I 학습유형검사, CAT 대학적응력 검사