

서울시청년마음건강센터 마음하다



# 인지행동 프로그램 참여자 모집 안내



## 대 상

- 서울시 거주 만 19세~34세 청년
- 우울, 불안 등 심리적 어려움으로 정신과적 치료 경험이 있는 청년
- 우울, 불안 등 심리적 어려움을 겪고 있는 청년

신청방법 | 구글폼 신청

신청기간 | 04.24(월) ~ 05.19(금)

장 소 | 서울시청년마음건강센터  
(종로구 대학로 12길 50, 3층)

문 의 | 서울시청년마음건강센터<마음하다>  
연락처: 02-3675-8630(내선: 310)  
담당자: 이정희

## 프로그램 일정 및 내용

### 인지행동 프로그램 '마음을 생각하다'

일정	2023년 6월~7월, 11월~12월 매주 수요일 15:00~17:00
회차	주제
1	스트레스, 없앨 수 있을까? (스트레스와 뇌, 정신건강교육)
2	인지모델이란? (부정적 감정과 자동적사고 찾기)
3	자동적 사고와 인지왜곡
4	내 인생의 덧 (대인관계에서 패턴 찾기, 대처반응 알아보기)
5	마음챙김-자기연민(MSC) 발견하기
6	삶을 포용하기 (우리의 핵심 가치 발견하기)

매 회기시 명상 실습