

캠퍼스 라이프 카운슬링센터 소식지

📅 2025학년도 프로그램

< 2024년 카운슬링센터 수상 내용 >

- 전국대학교 학생상담센터협의회 주관 우수상담기관상(프로그램 부분) 수상
내용: 할리덤(HALLEADUP: 한림 행복 & 리더십 향상 프로그램)
- 부총리 겸 교육부장관상 수상
내용: 대학생 정신건강 및 정서 회복에 기여

<1. 개인상담 및 심리검사 프로그램>

마음 건강을 위한 1:1 맞춤 상담

● 개인상담

개인상담은 전문상담가와 일대일 면담을 통해 정신건강 문제를 관리하고, 대학생들 적음 및 행복감을 증진하는 과정입니다. 상담 일시 및 기간은 전문상담가와 함께 정하며, 주 1회 50분 가량 진행됩니다. 상시 운영되고 있으니, BeCOme을 통해 온라인 신청하거나 센터에 직접 방문하여 신청하면 됩니다.
학교 생활이나 일상생활의 어려움, 심리적 불편감이 있는 학생들에게 안내해주세요.

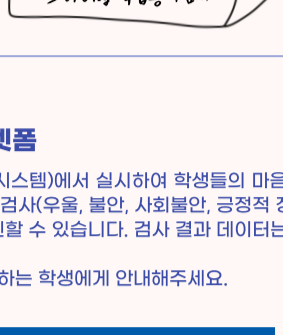


객관적으로 나를 알아보는

● 심리검사 및 해석상담

성격특성, 심리적 적응상태, 적성 등을 측정하고 평가하는 도구로써, 자신의 심리상태를 보다 객관적이고 구체적으로 이해할 수 있습니다. 자신의 관심에 맞는 다양한 검사가 준비되어 있으며, 검사가 끝난 후에 개별 해석상담을 받을 수 있습니다.

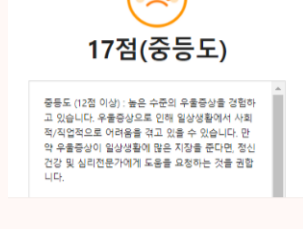
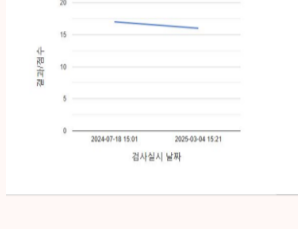
상시 운영되고 있으니 성격, 진로, 심리상태에 대해 알고 싶은 학생들에게 안내해주세요.



모두가 간편하게 할 수 있는

● BeCOme 온라인 심리검사 플랫폼

온라인 심리검사는 BeCOme(학생역량통합관리시스템)에서 실시하여 학생들의 마음 건강을 점검할 수 있는 프로그램입니다. 총 다섯 가지 검사(우울, 불안, 사회불안, 긍정적 정신건강, 불행증)를 실시할 수 있으며, 바로 결과를 확인할 수 있습니다. 검사 결과 데이터는 축적되어 지속적으로 자신의 상태를 알 수 있습니다. 간편하고 빠르게 자신의 심리상태를 점검해보고자 하는 학생에게 안내해주세요.



<2. 학교 적응 프로그램>

선배가 함께 성장하는

● 행복 멘토링

행복 멘토링 프로그램은 3·4학년(멘토)들이 1·2학년(멘티)들에게 대인관계, 대학생활 적응, 진로 고민 등에 관한 조언 및 도움을 제공하며, 자기 성장을 도모하는 동료상담 활동입니다.

- 1학기 멘토 교육

3·4학년 재학생인 멘토들이 멘티들에게 동료 상담 사로서의 역할을 적극적으로 해낼 수 있도록 전문 지도자 선생님들에게 매주 1회 교육을 받습니다. 교육의 목표는 동료상담자로서 자긍심과 리더십 개발, 상담 기술훈련을 통한 의사소통능력 향상, 다양한 선배 만남을 통한 풍요로운 대인관계 형성입니다.

* 멘토 모집: 2025년 3월 4일 ~ 2025년 3월 12일

* 진행 일정: 3월 말부터 시작

- 2학기 멘토-멘티 멘토링

1·2학년 학생들이 3·4학년 멘토 선배들에게 정서적 격려와 조언을 받으며 풍요로운 학교 생활을 할 수 있도록 도움을 주는 1:1 멘토링으로 진행됩니다. 멘토링 10회 모두 참여시 BeCome 마일리지 40점이 주어집니다. 자기 성장을 하고 싶은 1·2학년 학생들에게 안내해주세요.

* 멘티모집: 25년도 8월 경

* 진행일정: 25년도 9월 경



대학생활적응을 위한

● 신입생 집단상담 프로그램

신입생을 대상으로, 학교생활 적응 및 대인관계 기술을 향상하기 위한 프로그램입니다. 다양한 집단활동을 통해 새로운 친구를 사귀면서 대인관계를 형성하고, 학교 생활을 만족스럽게 할 수 있도록 도와주는 시간입니다. 일주일에 한 번, 총 5회기로 진행될 예정입니다. 신입생으로서 첫 대학생활에 잘 적응하고자 하는 학생에게 안내해주세요.

- 모집 시기: 3월

- 진행 일정: 3월 ~ 5월

즐거움 기숙사 생활과 대인관계 향상을 위한

● 기숙사생 집단상담 프로그램

기숙사에 거주하는 재학생들을 위한 집단 상담프로그램으로 한 명의 리더와 8-10명의 학생들이 함께 자신의 성격 이해 및 심리적 성장, 정서관리를 위해 마련된 프로그램입니다. 2025학년도는 1학기에 실시할 예정입니다. 기숙사 내 대인관계에 도움이 필요하거나, 심리적인 안정감을 키우고 싶은 기숙사 거주 학생들에게 안내해주세요.

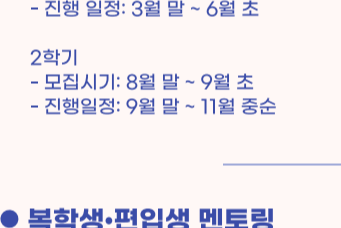
- 모집 시기: 3월 초 ~ 3월 말

- 진행 일정: 3월 말 ~ 5월 말

<3. 리더십 성장 프로그램>

리더십 및 자신감을 높여주는

● 할리덤(한림 행복 & 리더십 향상 프로그램)



본인의 대표 강점 인식 및 활용을 통한 자기 리더십, 인간 리더십, 가치 리더십을 균형있게 발달시키기 위한 목적으로 진행되는 긍정심리학 기반 프로그램입니다. 할리덤은 성격 강점 검사, 발표 연습, 다양한 상황과 주제에 대한 조별 활동 및 강의로 이루어져 있어 자기조절을 잘 하는 방법, 대인관계를 잘 맺는 방법, 가치있는 삶을 사는 방법들을 배울 수 있습니다.

2025년에는 1학과와 2학기 1집단씩 운영됩니다. 1월 2회기(2시간 30분) 8주간 진행되며, 참여 학생들에게는 BeCome 마일리지 40점을 지급합니다.

성격강점을 활용한 자기개발과 행복한 대학 생활을 하고 싶은 학생에게 안내해주세요.

● 1학기

- 모집시기: 3월 초 ~ 3월 중순

- 진행 일정: 3월 말 ~ 6월 초

● 2학기

- 모집시기: 8월 말 ~ 9월 초

- 진행일정: 9월 말 ~ 11월 중순

● 복학생·편입생 멘토링

복학생과 편입생이 새로운 환경에 적응하고 성공적인 대학 생활을 할 수 있도록 돕는 멘토링 프로그램입니다. 전문상담사 멘토와의 그룹 멘토링을 통해 학업, 학교 생활, 진로에 대한 맞춤형 지원을 받을 수 있습니다. 복학이나 편입 후 대학 생활이 낯설거나 도움이 필요한 학생들에게 많은 안내 부탁드립니다.

- 모집 시기: 25년도 8월 경

- 진행 시기: 25년도 9월 경

<4. 정신건강 및 자기성장 프로그램>

신입생들의 마음건강돌봄을 위한 첫걸음

● 신입생 정신건강 프로그램

매년 전체 신입생을 대상으로 다면적 인성 검사(MMPI-2)를 실시하고 검사결과에 대한 해석워크숍을 진행합니다. 이를 통해 자신의 마음건강 상태와 성격 패턴 및 행동 특성 등 자기 이해를 증진하고, 나아가 학교 생활 적응력 및 심리적 적응의 기회를 제공하고 있습니다. 더 자세한 해석 상담 및 개인상담을 원할 경우 BeCome 신청이나 센터에 방문하여 신청할 수 있습니다.

- 모집 시기: 3월

- 진행 일정: 3월 24일 ~ 4월 6일(심리검사 진행)
4월 28일 ~ 5월 11일(해석워크숍 수강)

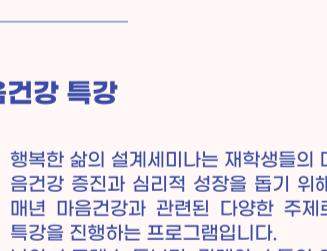
마음건강과 스트레스 해소를 위한

● 마인드케어 캠페인

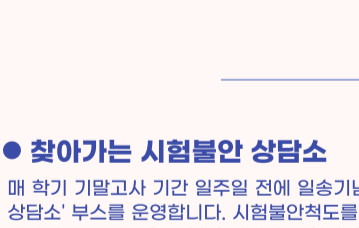
마인드케어 캠페인은 심리적 문제와 마음건강에 대한 이해를 돕고, 효과적인 마음 케어 방법을 전달함으로써 재학생들의 마음건강 증진을 돕는 프로그램입니다. 자기반전 심리검사, 스트레스 해소 코너, 사카이벤트 등의 부스 활동에 참여하여 자신의 심리상태를 점검하고 돌보는 시간을 가질 수 있을 뿐만 아니라 다양한 경험과 함께 쉽고 재미있게 참여할 수 있는 프로그램입니다.

- 모집 시기: 신청과정 없이 당일 캠페인 참여

- 진행 일정: 2025학년도 2학기



● 행복한 삶의 설계 세미나 - 마음건강 특강



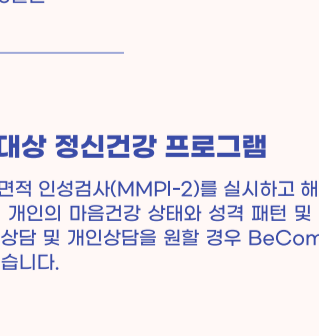
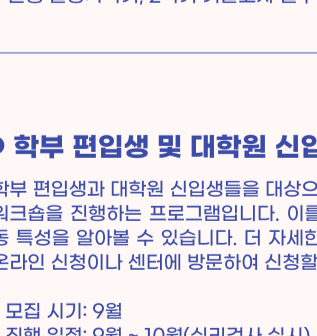
행복한 삶의 설계세미나는 재학생들의 마음건강 증진과 심리적 성장을 돕기 위해, 매년 마음건강과 관련된 다양한 주제로 특강을 진행하는 프로그램입니다. 나의 스트레스 돌보기, 관계와 소통의 기술, 우울과 자살 예방, 성인ADHD, 중독 등의 주제로 특강을 열었으며, 올해도 한림인들의 마음건강과 행복 증진을 돕는 주제로 선정하여 2학기에 실시합니다.

- 모집 시기: 10월~11월 중

- 진행 일정: 2025학년도 2학기

● 찾아가는 시험불안 상담소

매 학기 기말고사 기간 일주일 전에 일송기념도서관 4층 로비홀에서 '찾아가는 시험불안 상담소' 부스를 운영합니다. 시험불안척도를 통해 자신의 상태를 객관적으로 확인해보고, 상담사와 1:1만담을 통해 효과적인 대처방법을 배울 수 있습니다. 걱정 및 불안을 다루고자 하는 학생들에게 안내해주세요.



- 모집 시기: 별도 신청과정 없이 당일 방문

- 진행 일정: 1학기, 2학기 기말고사 일주일 전 3일간

<5. 센터 이용 안내>

운영 시간: 평일 9시~17시 30분(12시~13시 점심시간)

이용 절차:

1. 센터 방문 or 한림 Become 접속 (메뉴-상담-심리상담)
2. 신청서 작성
3. 검사 실시(센터 방문)*
4. 배정 대기
5. 상담 진행

*방문이 어려울 경우 연락주세요~



위치: 캠퍼스라이프센터(CLC) 3층 9321호 카운슬링센터

Tel. 033-248-3030

Fax. 033-248-3033

E-mail. student@hallym.ac.kr