

11주 1강

변증법적행동치료 (DBT)의 이론 및 실습3

⚡ 1. 정서조절기술2-EMOTION

부산디지털대학교 상담치료학부
홍영근 교수



/ 학습 목표

- 정서조절기술-EMOTION에 대해 이해하고 설명할 수 있다.

/ 학습 내용

- 정서조절기술-EMOTION

/ 정서조절모듈(기술)-EMOTIONS

- Expose-노출 현재 가지고 있는 감정들에 접촉(노출)
- Mndfulness-마음챙김 현재의 감정에 마음챙김(비판단적 주의)
- Outline for plan-계획의 틀 지금 현재 경험의 일치적 정서를 다루기
- Taking opposite action 반대행동취하기
- Increasing positive emotion-긍정적 정서경험을 증진하기
- Outside-외적인 촉발요인에 주의를 기울이기
- Noticing-자신의 내부와 외부에 무슨 일이 일어나고 있는지 알아차리기
- Secondary emotion-이차적 정서들 장기적인 계획의 후반부에 다루도록 하기(2차 정서의 평가 내려놓기)