



11주 2강

변증법적 행동치료(DBT)의 이론 및 실습3

✓ 2. 대인관계기술1-Dear Man기법



부산디지털대학교 상담치료학부
홍영근 교수

/ 학습 목표

- 대인관계 효율성 기술에 대해 이해하고 설명할 수 있다.
- Dear Man기법에 대해 이해하고 설명할 수 있다.

/ 학습 내용

- 대인관계 효율성 기술
- Dear Man기법

/ 대인관계 효율성 기술

- 고통을 대인관계에서 더 효율적으로 소통할 수 있게 하여 자신이 필요로 하는 것을 얻을 수 있도록 도와줌. 이 기술을 사용함으로써 대인관계에서 주고 받는 것에 대한 전반적 만족도를 높임.

/ 대인관계 효율성 기술의 목표

- 다른 사람으로부터 원하는 것 얻기
- 관계를 유지하고 증진시키기
- 자기존중감을 유지하거나 증진시키기

⚡ DAM기법

- Describe 기술하기
- Assert 주장하기
- Mindful 마음챙김적 태도로