

[대학일자리플러스센터사업]

2024학년도 멘탈 잡고 꿈 잡고 2회차 오프라인 운영 안내문

1. 모집개요

- ☐ 대상 : 재학생 전학년
- ☐ 신청기한 : 2024.11.04.(월) 까지
- ☐ 신청방법 : 학생역량통합관리시스템(<https://lets.ut.ac.kr>) 참여 신청

2. 운영내용

- ☐ 운영방법
 - 운영일자
 - 오프라인 : 2024.11.06.(수), 11.13.(수), 17:00 ~ 20:00
 - 교육시간 : 총 6시간(1차 교육: 3시간, 2차 교육: 3시간)
 - 운영장소 : 충주캠퍼스 대학본부 별관 1층 멀티미디어실(107호)
- ☐ 세부 교육내용

구분	주제	상세교육내용	시간	비고
1차	자기직면 자신감을 높이는 진로 설정법 (17:00~20:00)	· 사람이 가장 느끼지 싶지 않은 감정 “불안감” 이해 · “의식적인 노력” 과 “무의식의 습관” 의 확인	1h	자기직면 교육&실습
		· 나를 지키는 방어기제 작동상태 알아보기 · 멘탈 트레이닝 기법 “밸런스체크” 와 “루틴형성” 방법	1h	
		· 실습: 이미지트레이닝 “감정의시각화” + 라이프 밸런스 휠 · 워크시트:만다라트 작성 & 피드백	1h	
2차	행동변화의 시작, 습관의 공식 (17:00~20:00)	· 스스로에게 가장 많이 하는 말은? · 에너지 소모 상태의 인식과 활용법	1h	비전설정 교육&실습
		· 선택과 포기의 우선순위 정리하기 · 행동 변화를 위한 세분화 작업	1h	
		· 실습:마인드 컨트롤 “성공한 미래의 나 만나기” · 워크시트: 타임로그 작성 & 피드백	1h	

※ 일자 및 주요내용은 운영 사정에 따라 변경 될 수 있음

※ 프로그램 수료시 학생 1인당 마일리지 30점, 비교과 인증시간 6시간 부여