

청년, 진로탐색 마음치유 프로그램

집단상담 프로그램



일 시 2026.06.16~06.30(매주 화) 15:00~17:00

장 소 은평 청년취업사관학교

참여대상 은평구 청년(19세~39세)

신청기간 2026.05.18(월) 오전 9시~ 마감시

내 용

- 1주차: 나는 누구일까?
- 2주차: 진로 고민, 나만 그런 거 아니지?
- 3주차: 나의 길 한걸음 시작!



신청하기





청년 마음치유 프로그램


향기와 호흡의 만남



- 일정** 2026. 6. 23. ~ 7.28.(화) 11:00~13:00
- 대상** 관내 청년(19세~39세) 15명(모든 회기 참여자)
- 장소** 서울청년센터 은평 B동 4층 빌려방
- 모집일정** 2026. 5.18.(월) ~ 마감시
- 신청방법** QR코드 통한 온라인 접수



프로그램 회기별 주제

- 1회기(6. 23.)** 만남 (라벤더향과 함께하는 호흡명상, 바디스캔)
- 2회기(6. 30.)** 마음챙김 (밸런스향과 먹기명상으로 마음을 알아차림)
- 3회기(7. 7.)** 생동감 (오렌지향과 함께하는 움직임 명상)
- 4회기(7. 14.)** 용서와 자애 (포기브향과 함께하는 용서와 자애명상)
- 5회기(7. 21.)** 정화(페퍼민트향을 활용하여 감정을 정화) 
- 6회기(7. 28.)** 헤어짐(자신이 원하는 아로마향과 함께 호흡하기)

- 강사** 강민주(상담심리사1급)
- 기타안내**
 - 일회용품 반입금지(텀블러 지참)
 - 주차 불가로 대중교통 이용 권장
- 문의** 02-351-8754(심리지원센터 다독임)