

심리지원센터 다독임 프로그램 참여자 모집 안내



번아웃 예방 스트레스 신호와 회복루틴



운영 일시

7월 6일-27일 매주 월요일 오후 3시-5시

운영 장소

응암보건지소 2층 보건교육실

모집 대상

은평구민(4회기 모두 참여)

신청 방법

QR코드 또는 전화(02-351-8752)

세부 내용



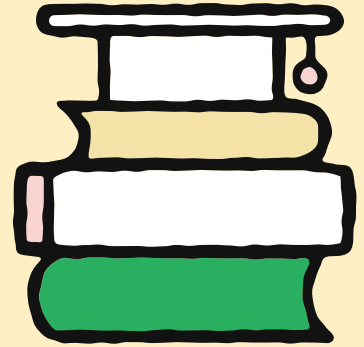
1회기	최근 나의 번아웃 상태 점검하기, 스트레스 원인 찾기
2회기	안정화 기법 연습, 우선순위 재설정, 일상 속 휴식 설계
3회기	수면, 생활리듬, 에너지 충전 방식 점검하기, 회복루틴 세우기
4회기	요구에 대해 경계를 짓고 조율하기, 번아웃 예방 계획서 작성하기

문의 사항

심리지원센터 다독임(02-351-8752)

심리지원센터 다독임 프로그램 참여자 모집

나를 찾아가는 그림책 만들기



1

✓ 일시

7. 15. ~ 8. 5.
(매주 수요일, 총 4회기)
10:00 ~ 12:00

✓ 대상

중장년(40~64세)
은평구민

✓ 장소

은평뉴타운도서관

2

✓ 상세내용

1

내 인생의 결정적
장면 3가지를 그림
으로 표현

2

현재 나의 역할과
감정을 색과 이미지로
형상화, 나를 상징하
는 사물/동물 만들기

3

내가 가진 강점과
자원을 그림책의
주인공으로 만들기

4

버킷리스트를 그림
으로 표현 및 그림책
제본

3

✓ 신청 및 문의사항:

QR코드
또는

02-351-8752

