청년 마음건강 고위험군을 위한 개입 프로그램
'마음 봄봄' 진행자 교육 참여자 모집

교육 신청 바로가기

초대의 말씀

안녕하십니까?
청년기는 독립적인 삶을 준비하고 자신의 미래를 구체화해 나가는 중요한 전환기입니다.
학업과 취업, 대인관계 등 여러 영역에서 새로운 가능성을 만나지만, 변화에 적응하고 선택과 책임을 감당하는 과정에서 높은 우울과 불안, 스트레스를 경험하기도 합니다.
「마음 들여다봄 마음돌봄, 마음 봄봄」은 이러한 심리·정서적 어려움을 겪는 청년들을 돕기 위해 개발되었습니다.
부정적 정서와 스트레스를 완화하는 동시에, 문제해결력과 회복탄력성을 높이는 것을 목표로 하는 개입 프로그램입니다.
이번 진행자 교육을 위해 프로그램의 이론적 배경과 전반적인 구성부터 실제 운영에 필요한 구체적인 진행 방법과 팁까지 담은 동영상 강의를 제작하였습니다.
모듈별 주요 개념과 워크북 활동 진행 방법을 안내하고, 교육 참여자들을 대상으로 현장에서 활용하실 수 있는 진행자용 매뉴얼과 참여자용 워크북도 배포해드릴 예정입니다.
청년 마음건강 고위험군을 위한 프로그램에 관심을 가진 선생님들의 많은 참여를 부탁드립니다.
감사합니다.

교육 내용

교육 내용	
「마음 봄봄」 프로그램의 이해	개발 배경과 이론적 근거, 개입 대상 및 프로그램의 목표
프로그램 구성과 진행 안내	전체 회기와 모듈의 구성, 진행 시 유의사항 및 현장 활용을 위한 팁
프로그램 시작하기	오리엔테이션과 첫 만남 회기의 진행 방법
모듈별 핵심 개념과 실제 진행	우울사고·부적정서·스트레스·자존감·가치추구 모듈의 주요 이론적 접근과 워크북 활동 진행 방법
프로그램 종결	종결 회기의 진행과 프로그램 평가
교육 마무리 및 활용 안내	참여자의 필요에 따른 모듈 선택과 조합, 현장에서의 프로그램 활용 방법

교육 안내

교육 일시	2026.11.04(수) 10:00 (약 2시간)	**교육 방법**	온라인 동영상 교육(유튜브 실시간 송출)
참여 방법	• URL(https://forms.gle/gitkSzfeDAmNoqJJA) 혹은 상단 QR 코드의 신청서 및 동의서 작성 • 교육 전날 문자/메일로 발송되는 교육 영상 링크 확인 후, 교육 일시에 맞춰 접속		
참석 대상	• 정신건강 고위험군을 위한 개입 프로그램에 관심 있으신 모든 분들 • 대학교 및 지역 정신건강기관 전문가 및 종사자, 임상심리사, 사회복지사, 상담사, 정신건강의학과 전문의 및 전공의 등		

본 연구는 국립정신건강센터 연구용역사업 연구비를 지원받아 수행되었습니다.