



상담 신청서 제출용

이름	
연락처	
출생년도 및 성별	년 / ☐ 남 ☐ 여
연락 가능시간	
대상	☐ 일반 구직자 ☐ 실업급여 수급자 ☐ 국민취업지원제도 참여자 ☐ 기타
상담신청 사유	① 스트레스 관리 ② 대인관계 역량 향상 (가족, 직장, 이성) ③ 정서문제 완화 (화, 우울, 불안, 등) ④ 취업자신감 증진 ⑤ 기타 ()

- ▶ 작성 후 비치되어 있는 신청함에 넣어주시기 바랍니다.
- ▶ 개인정보는 심리안정프로그램 이용 시 기초자료 수집 외 사용되지 않습니다.

“나 자신을 사랑하고 자존감을 되찾았어요!”



하나,

항상 뭔가 불안하고, 자신감이 없고, 타인의 눈치를 보고 스트레스를 받았습니다. 심리안정 프로그램 상담을 통하여 과제들을 하나 둘 실행 하면서 나 자신을 사랑하고 자존감이 높아지게 되었습니다. 자신이 누구인지, 무엇을 좋아하고, 잘 하는지 나의 강점을 찾게 되어서 취업에 성공했습니다. 더불어 자녀와도 소통이 되고 남편과 관계도 회복 되었습니다. 무엇보다도 개인적 문제와 취업 두 가지 모두를 해결할 수 있어 정말 좋은 기회가 되었습니다.

경기 용인 내담자



“마음이 치유되고 취업도 성공할 수 있어요!”



둘,

감정 기복이 심하고 감정 조절이 잘 안되며 부정적 생각이 너무 많았습니다. 심리안정지원 프로그램에 참여하여 심리적 안정과 편안함을 유지하게 되었습니다. 분노조절이 가능해지면서 대인관계에 대한 자신감도 갖기 시작했으며 올 봄에는 결혼과 그에 따른 적절한 취업을 계획 중입니다.

상담을 통하여 자기자신을 살펴보고, 미래에 대한 불확실함과 무기력감을 없애고 자신감을 갖고 미래와 취업을 준비하고자 하는 분들에게 적극 추천합니다.

서울 내담자



심리안정 지원프로그램

힐링이 필요해



고용노동부



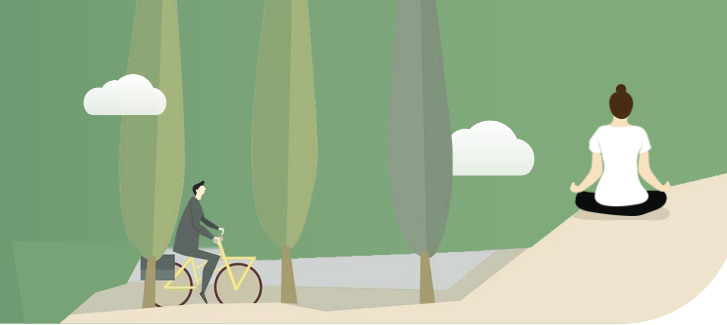
한국안전심리개발원
Korea Development Institute of Psychological Safety



상담신청 및 문의 : 1599-7783

힐링이 필요해

스트레스 극복과 재취업을 위한 자신감 향상
및 잦은 이직을 예방하는 공간입니다.



상담프로그램 내용

> 스트레스 관리 및 자기이해

스트레스 측정, 원인 분석, 관리 방안 모색
자신에 대한 이해 증진

> 대인관계 역량 향상

가족, 직장, 이성 등 대인관계 패턴 확인
의사소통 방식 연습

> 정서문제 완화

불안, 분노, 우울 등

> 취업 자신감 증진

구직준비도 확인,
고용센터 내 프로그램 연계 등

> 기타

상담프로그램 이용방법

> 상담시간

평일 09:00 ~ 18:00
(개인 상담 1회당 1시간 진행)

> 신청 및 문의

상담 신청서 작성

상담 신청함 또는 상담실로 제출

| 전화 1599-7783 (09:00~18:00)

| 이메일 edu_safe@kdips.or.kr

> 특전

| 심리안정지원 프로그램 이용 시
구직활동으로 인정

| 무료 상담 및 심리검사 실시

당신의 스트레스 지수는?



- ☐ 01 언제나 초조한 편이다.
- ☐ 02 쉽게 흥분하거나 화를 잘 낸다.
- ☐ 03 건망증이 심하다.
- ☐ 04 뭔가를 하는 것이 귀찮다.
- ☐ 05 성급한 판단을 내리는 경우가 많다.
- ☐ 06 목이나 입이 마른다.
- ☐ 07 불면증이나 편두통이 있다.
- ☐ 08 눈이 쉽게 피로해진다.
- ☐ 09 어깨나 목이 자주 결린다.
- ☐ 10 반론이나 불평, 말대답이 많아진다.
- ☐ 11 술을 점점 더 마신다.
- ☐ 12 사소한 일에도 화를 잘 낸다.
- ☐ 13 말 수가 줄어들고 깊게 생각에 잠긴다.
- ☐ 14 복장 등 외모에 대한 관심이 없어진다.
- ☐ 15 가야할 곳을 안가거나 약속시간에 늦는 횟수가 증가한다.

8개 이상의 항목에 해당한다면
스트레스가 매우 높은 수준에 속합니다.

힐링이 필요해 에서 한박자 쉬어갈 때입니다.