연세 '마음 쉼' 프로그램 (2차) – MPPT* 와 명상 –

코로나 바이러스로 일상 생활에 제약이 많은 요즘, 혹시 힘든 시간을 보내고 계신가요?

연구결과에 따르면 명상은 현대인이 느끼는 스트레스를 경감하는 효과가 있다고 합니다. 그런 이유로 구글과 같은 세계적인 기업에서도 직원들을 위해 정기적으로 명상을 시행하고 있습니다. 너무 많은 생각으로 지금-여기에서 머물지 못하고 과거나 미래를 대신 살고 계시다면, 연세 심리상담센터 '마음 쉼 프로그램'을 통해 현재를 사는 기쁨을 재발견하시기 바랍니다. '마음 쉼(2차)' 프로그램을 통해 스트레스를 관리하고 우울, 불안감을 감소시키며 자기수용을 경험하실 수 있습니다."

목요일 그룹은 백양관 4층 심리상담센터에서 Off-line 으로, 월요일 그룹은 Zoom을 통해 On-line 으로 진행할 예정입니다. 많은 참가 바랍니다.

일시 :
1) 온 라 인(매주 월요일, 4회): 11/2, 9, 16, 23 오후 4:00~5:00
2) 오프라인(매주 목요일, 4회): 11/5, 12, 19, 26 오후 3:30~4:30

대상 : 연세대학교 학부생

진행 :
1) 온 라 인(월): Zoom 10명
2) 오프라인(목): 백양관 4층 심리상담센터(N408호) 6명

신청하기:

신청기간 : 2020년 10월 21일(수) ~ 10월 31일(토)

문의 : 연세대학교 심리상담센터 02-2123-6688 / counsel@yonsei.ac.kr

※ *MPPT(Mindfulness & Positive Psychology Training)*