

심!명!나!

정서지원 프로그램

본 프로그램은 체육인으로서 자신에 대한 이해와 긍정적인 자아를 갖고, 경기력 향상 및 역량강화를 위해 대한체육회 스포츠인 권익센터에서 운영하는 정서지원 프로그램입니다.
여러분들의 많은 관심과 참여 부탁드립니다.



심!명!나! 란?

'심리검사를 통해 명쾌하게 나를 알아간다'는 의미로 대한체육회 스포츠인 권익센터의 전문성 있는 심리·정서지원 프로그램을 뜻함.

일시 연 중

대상 선수, 지도자, 관계자 등

접수방법

- 스포츠인권포털(<http://sports-in.sports.or.kr>)을 통한 신청서 접수
- 유선(☎02-4181-119) 및 공문서로 신청서 접수
- ※ 신청서는 홈페이지(www.sports-in.sports.or.kr)에서 다운로드 받을 수 있습니다.

프로그램

심리검사 프로그램	· MBTI 성격유형 검사		· 성격 및 기질 검사
	· 에니어그램 검사		· 문장완성검사
집단상담 프로그램	1회기	Opening / 나의 마음 이해하기 1 / 심리검사	
	2회기	스트레스 해소 / 감정조절	
	3회기	나의 마음 이해하기 2 / 심리검사 해석상담(그룹작업)	

※ 심리검사는 최대 2가지 선택가능하며, 참여동기에 따라 우선선발 함.

기타문의



대한체육회 스포츠인 권익센터 (Tel. 02-4181-119 / Fax. 02-418-2216)



심!명!나! 정서지원 프로그램 신청서

신청날짜	기관명	종목	인원
교육희망일시	교육장소	담당자	연락처
프로그램 참여동기	* 구체적으로 기입해 주시기 바랍니다.(프로그램 필요성, 이유 등)		



세부 프로그램 안내



심!명!나! 심리검사 프로그램

프 로 그 램	세 부 내 용
MBTI 성격유형 검사	자신의 타고난 심리적 경향성, 성격의 장단점을 이해함으로써 자신과 타인에 대한 이해 및 성숙을 도움
에니어그램 검사	사람의 성향 및 성격 등을 유형별로 나누고, 자신과 다른 관점과 삶의 방식을 알고, 내면의 행동동기와 패턴을 이해하기 위한 성격검사
다면적 인성검사	정서적 불안정, 스트레스 상황을 반영, 정신건강 정도를 측정하여, 개인의 사회적응을 좌우하는 주요 성격을 평가하고, 건강한 생활을 영위하고 있는가를 판단
성격 및 기질 검사	유전적으로 타고난 '기질'을 이해하고, 기질을 바탕으로 환경과의 상호작용 속에서 발달한 '성격'을 파악하여 개인의 고유한 '인성'을 종합적으로 평가
문장완성검사	미완성 문장을 완성하여 자신의 현재 문제(갈등, 야망, 감정, 태도 등)를 심층적으로 이해하는데 도움을 줌
STRONG 직업흥미검사	흥미, 적성, 기술, 능력, 가치관 등 직업에 맞는 흥미성격유형 및 자신에게 적절한 학과 및 리더십의 유형, 강점을 파악하는 검사

※ 진행시간 : 검사당 1시간 소요, 추후 해석상담 1시간 필수

심!명!나! 집단상담 프로그램 ※ 진행시간 : 총 3회기(주1회씩 3주간 진행 / 1회기당 2시간)

회 차	단 원 명	세 부 내 용
1회기	Opening	<ul style="list-style-type: none"> 환영인사, 프로그램소개 참가자 소개 및 Ice Breaking 활동
	나의 마음 이해하기 (자기이해1)	<ul style="list-style-type: none"> 심리검사 실시 및 채점 오늘 소감나누기
2회기	스트레스 해소/ 감정조절하기 (자기이해2)	<ul style="list-style-type: none"> 감정표현하기(감정카드 등) 이완훈련(호흡, 명상 등) 아트테라피, 아트힐링프로그램
3회기	나의 마음 이해하기 (종결 회기)	<ul style="list-style-type: none"> 심리검사 해석상담(성격유형별 집단작업) 조별 발표, 소감나누기

※ 대상에 따라 회기 및 내용이 변경될 수 있음

