

# 집단 프로그램

심진이(리더)

- 집단 명: ‘기·승·전·대인관계’
- 집단 프로그램 소개: ‘대인관계 향상 프로그램’
- 프로그램 목적: 자유롭게 서로의 생각을 얘기함으로써 대인관계 관련 비슷한 경험, 다른 경험들에 대한 피드백을 주고받는 관계의 맥락에서 자기 자신의 모습을 이해하고 수용하여 대인관계에 있어 유연하고 자신감 있는 나로 성장하기.
- 프로그램 일정: 5회기 (120분/주1회-총10시간)

각 회기 활동계획과 목표	
1회기	<p><b>활동:</b> 개인 목표 설정 및 별칭 소개하기, 나는 누구인가? 내가 생각하는 대인관계란?</p> <p><b>순서:</b> 1) 각자 돌아가면서 자기소개하면서 별칭에 대해서 이야기하기. 2) 집단에 대한 기대와 집단에 참가하게 된 동기에 대해서 이야기하기. 3) 내가 생각하는 대인관계란? (A4용지에 각자의 생각을 적거나 그림으로 표현하는 시간을 갖기.</p> <p><b>목표:</b> 집단원들이 소개하는 시간을 통해 친밀감과 신뢰감을 형성한다.</p>
2회기	<p><b>활동:</b> 대인관계에 있어서 내가 자신 있는 부분(장점), 어려운 부분(단점)을 서로 공유하기.</p> <p><b>순서:</b> 1) 각자 3~4장의 포스트 입으로 가지고 대인관계에 있어 자신만의 장점과 단점에 대해서 쓰게 하는 시간을 갖는다. 2) 전지를 칠판에 또는 널빤지에 붙여서 각자 붙일 수 있는 시간을 준다. 3) 리더가 랜덤으로 포스트 입을 떼서 그 주인공이 되면 발표할 수 있는 기회를 준다. 그러면서 서로 피드백이 자연스럽게 이루어질 수 있도록 한다. 어느 정도 얘기가 마무리 되었을 즈음 또 다른 포스트 입을 떼다.</p> <p><b>목표:</b> 나만 힘들었던 것이 아니었음을 알게 되고, 또한 나의 장점을 탐색할 수 있는 계기가 된다.</p>
3회기	<p><b>활동:</b> 대학 입학 전의 나의 대인관계의 모습을 되돌아본다.</p> <p><b>순서:</b> 1) A4용지에 가운데에 나를 그려 놓고 내 주위에 있었던 대상에 대해서 자유롭게 그리도록 한다. 번호로 표시하거나 직접 누군지 쓸 수 있다면 그대로 표현하도록 한다. 2) 나를 행복하게 했던 대상, 힘들게 했던 대상을 나눠서 그려도 무방하다.</p>

	<p>3) 다 그린 후에 그림을 공개하면서 자유롭게 이야기할 수 있도록 한다.</p> <p><b>목표:</b> 가족 간의 관계, 선생님 또는 친구들과의 관계 속에서의 나에 대해서 이야기 하고, 좋았던 점이나 힘들었던 점을 이야기 하면서 지금 나의 모습과 달라진 점이나 지속되고 있는 나의 모습을 탐색해본다.</p>
4회기	<p><b>활동:</b> 대학 입학 후의 또는 20살 이후의 현재 나의 대인관계의 모습을 되돌아 본다.</p> <p><b>순서:</b> 1) 대학 이전의 모습과 달라진 부분에 대한 주제로 풀어간다.  2) 꿈꾸었던 대학에서의 대인관계가 있었는지 탐색해보고 현실과의 거리가 있었는지에 대해서 이야기해본다.  3) 시간이 된다면 지금의 나를 힘들게 하는 대상이 있다면 분위기가 조성 되는대로 하고 싶은 말을 할 수 있도록 빈 의자 기법을 활용할 수도 있다. 아니면 리더나 다른 집단원에게 양해를 구하고 대상자가 되어 줄 수도 있다.</p> <p><b>목표:</b> 대학이라는 사회에서 느꼈던 대인관계의 변화 속에서 자신의 감정 또한 어떤 변화가 일어나고 있는지 탐색해본다.</p>
5회기	<p><b>활동:</b> 대인관계에 대한 나의 생각을 정리하고, 프로그램에 참여하면서 느낀 점에 대해서 자유롭게 이야기하기.</p> <p><b>순서:</b> 1) 내가 진정으로 원했었던 대인관계가 무엇이었는지 우선순위를 매겨보고 자유롭게 발표해본다.  2) 집단상담을 하면서 힘들었거나 좋았던 일에 대해서 이야기한다.  3) 자신이 생각했던 대인관계에 대해서 달라진 점이 있다면 이야기하고, 앞으로 어떻게 자신을 이끌어 갈 것인지에 대해서 발표하고 혹시 집단 상담 시간동안 이야기하지 못했던 것이 있다면 자유롭게 이야기하면서 상담을 마무리 한다.</p> <p><b>목표:</b> 그동안 많이 나왔던 이슈에 대해서 정리해보고, 집단에서 느꼈던 대로 향상된 대인관계를 위해서 앞으로 어떻게 대처해 나갈 것인지에 대해서 이야기하기.</p>