청춘포레스트

2019 청년행복케어 프로그램

전북청년 사회서비스

2019.03.14 - 09.30

신청대상

도내 거주중인 만 15세 이상 39세 미만 청년

신청방법

전 화 (063)251-2529 (평일 09:00~17:00)
이메일 hjc2529@hanmail.net
인스타 hjc2529 (DM 신청가능)
방문접수 전북 전주시 덕진구 팔달로 354 2층
전북청년사회서비스사업단

프로그램 주 1회 (8주)

개인 프로그램

심신Free
1:1 개인상담
자기탐색
스트레스 관리

집단 프로그램

숲 트래킹
식단관리특강
보이스컨설팅
퍼스널컬러

보건복지부 전라북도 전북청년사회서비스사업단 (주)휴먼제이앤씨

보건복지부 청년사회서비스사업은

청년층이 고용불안 등 경제적으로 취약할 뿐만 아니라

정신건강(우울·스트레스·자살) 및 신체건강(흡연·음주·영양)이 매우 취약함에도

기존 사회서비스 정책대상에서 소외되고 있다는 지적에 따라

운동, 식생활 개선과 같은 신체건강 개선 프로그램과

정서 ·심리지원, 우울 ·스트레스 예방과 같은 정신건강 개선 프로그램을

개발하여 각 지역 청년을 대상으로 서비스를 제공하는 사업으로

2019년 시범사업 중에 있음을 알려드립니다.

그에 맞춰 **전북지역 청년사회서비스사업단 [청춘포레스트]**에서는

청년(만15세~39세)들을 대상으로 다음과 같은 프로그램을 제공하고 있습니다

- ▶ **심신Free : 1:1 자기탐색, 정서·심리지원, 우울·스트레스 예방, 등.**
- ▶ **두발Life : 1:1 운동PT, 식생활 개선, 등.**
- ▶ **집단특강 : 퍼스널 컬러, 보이스 컨설팅, 식단관리, 숲트래킹 (※상시운영)**

(※ 현재 청년 두발Life 모집인원 마감)

★ 비용 : 전 과정 무료

심신케어 개인상담

회기	주제	활동내용
1	심신 Free OT	- 프로그램 안내 및 초기면담 - 사전검사(uBiomacpa 스트레스 측정)
2	나의 마음, 나의 생각	- 에고그램(Egogram)을 통한 자기이해 - 감정카드를 활용한 감정탐색
3	나, 이런 사람이야!	- 흥미 및 적성 탐색 - 다중지능이해 및 강점적성 발견
4	나는 어떤 Style의 사람일까?	- 성격유형 탐색 및 이해
5	나는 누구? 너는 누구?	- 의사소통 유형 탐색 및 이해 - 관계성 증진 및 대화기술향상
6	스트레스, 별 거 없지!	- 불안 및 스트레스 관리방법
7	나의 강점, 나의 가치	- Want-Have List 작성 - 강점을 활용한 계획 세우기
8	성과 수료 및 종결	- 성과수료 및 종결 피드백 - 사후검사(uBiomacpa)

운동케어 1:1 PT

회기	주제	활동내용
1	두 발 Life OT	- 프로그램 안내 및 초기상담(욕구 조사) - 건강진단
2	근력 향상 및 체지방 감소	- 웨이트 트레이닝(가슴 + 코어)
3		- 웨이트 트레이닝(하체 + 코어)
4		- 웨이트 트레이닝(어깨 + 코어)
5		- 웨이트 트레이닝(하체 + 코어)
6		- 웨이트 트레이닝(등 + 코어)
7		- 웨이트 트레이닝(하체 + 코어)
8	성과 수료 및 종결	- 건강진단

※프로그램 내용은 개인의 특성에 따라 변동 운영될 수 있음

전북청년사회서비스사업단에 대해 더 알고 싶으시다면

☞ 신청 및 문의 : 063) 251- 2529 or 직접방문

☞ 네이버 블로그 : https://blog.naver.com/hjc2529

☞ 인스타그램 : hjc2529

☞ 카카오톡 플러스친구 : 전북청년사회서비스사업단

▼ 찾아오시는 길 ▼