

2025년도 2학기 정신건강 프로그램 운영 안내

충남학사관(서울) 학사생의 학업 스트레스 경감 및 정신건강 증진을 위해 정신건강 프로그램을 실시하고자 하오니 학사생분들의 많은 참여 바랍니다.

□ **일** 시: 2025. 9. 18.(목) 17:00 ~ 18:00

□ **장** 소: 학사관 B1 다목적실

□ **교육주제**

- 청년기 불안 및 스트레스 대처 방법

목차	교육 내용
1	▪ 청년기에 불안과 스트레스는 왜 경험하는 것일까
2	▪ 불안과 스트레스는 무엇인가
3	▪ 불안과 스트레스는 어떻게 대처해야 하는 것일까?

- 우울, 스트레스 완화를 위한 캠페인 및 정신건강 증진 활동 전개

□ **참여혜택**

- 정신건강 전문가 특강 수강
- 참여인원 상점 5점 제공 (사전신청 + 특강 등)

□ **참여방법**

- 우측 상단 QR코드 스캔 후 확인 및 참여
- 신청링크: <https://forms.gle/iC2XhJuxuxqd8QqL9> →
- 신청기한: 2025. 9. 17.(수) 24:00까지
- 상기 일정에 맞추어 활동 참여 요망
- 지연 입실 시(5분 초과) 상점 부여 없음 / 중도 불참 시 별점 부과 예정



□ **문 의 처:** 충남학사관(서울) ☎(02-6344-7800)