

## 나를 이해하는 힘: Graduate Inner Balance Lab

1. 특강목적: BCT 검사 결과를 바탕으로 자신의 강점과 취약점을 이해하고, 대학원 생활에 필요한 능동성과 조절력, 사고력 등 내적 역량 강화
2. 특강일시 및 장소: 2025. 12. 10.(수) 17:00 ~ 18:30, 도서관 별관(백도) 1층 OCR
3. 프로그램 세부사항

일정	구분	내용
~ 2025. 12. 9.(화)	사전 BCT 검사	강점과 취약점, 본인의 내적외적 이해를 위한 프로그램 사전 검사 실시(BCT 인아웃 밸런스 검사) 신청: <a href="https://m.site.naver.com/1VvgO">https://m.site.naver.com/1VvgO</a>
2025. 12. 10.(수) 17:00 ~ 18:30	검사 결과 해석 및 내적 역량 이해	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 개인별 검사 결과 프로파일을 바탕으로 능동성·효능감·지속력·조절력·사고력 등 내적 역량의 강점과 취약점 설명</li> <li>• 내적·사회적 역량의 균형이 정서적 안녕감과 대학원 생활 적응에 어떤 영향을 미치는지 이해하도록 도움</li> </ul>
	마음챙김 기반 자기 돌봄 실습	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현재 순간의 호흡·신체 감각·생각과 감정을 알아차리는 마음챙김의 개념과 효과를 소개하고, 짧은 실습 진행</li> <li>• 스트레스 상황에서도 감정에 압도되지 않고 선택적으로 대응하는 내적 역량을 체험적으로 학습</li> </ul>
	활동지를 활용한 소그룹 나눔·공감	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 상대방의 이야기를 마음 챙김을 적용해 경청하고, 공감적 표현을 연습함으로써 사회적 역량과 관계 형성 능력 강화</li> </ul>

4. 운영대상: 일반대학원 재학생(수료후등록생 포함) 20명
5. 신청방법: 대학원홈페이지-학생성장지원-비교과프로그램(GradGrow)  
<https://graduate.jnu.ac.kr/Webapp/web/HOM/COM/Program/RegProgram.aspx?Mode=View&Seq=1560>
6. 신청기간: 2025. 11. 17.(월) ~ 12. 8.(월)
7. 기타: 참가자 전원 다과(샌드위치&음료) 제공
8. 문의사항: 대학원혁신본부 인재양성실(☎5918, [senyan@jnu.ac.kr](mailto:senyan@jnu.ac.kr))