

 육아종합지원센터에서 만나는

부 **모** **교** **육**

2022 공통부모교육-양육스트레스 관리교육 [모듈 2]

엄마라는 무거운 짐

양육스트레스 요인에 따라 적절한 스트레스 관리를 돕고자 **집단상담 기법을 활용한 양육스트레스 관리 교육**을 진행합니다. 많은 관심과 참여바랍니다.

일 시 2022년 5월 17, 24, 31일(화) 10:00~12:00 (3회기 교육)

내 용 현대 사회의 높은 기준으로 인해 양육과 부모역할에서 완벽해야한다는 부담감과 스트레스를 해소하도록 돕습니다.
1회기: 양육스타일 점검 및 스트레스 이해하기 /
2회기: 자녀 및 자기수용 방해요소 이해하기 / **3회기:** 불안과 함께 살아가기

대 상 계양구 거주 0~7세 자녀를 둔 어머니 10명

장 소 계양구육아종합지원센터 교육장

신청기간 2022년 4월 26(화) 오전 10시~모집 마감 시 까지

신청방법 센터 홈페이지 (www.gyboyuk.go.kr) 회원가입 → 로그인 → 가정양육지원 → 교육 및 행사신청 → 교육명 클릭 → 맨 밑의 '신청하기' 버튼 클릭

강 사 서명원 강사 (양육스트레스 관리교육 전문 강사)

안내사항

- 코로나 19 예방을 위해 발열체크, 손소독, 마스크 착용 등 방역수칙을 준수하여 진행합니다.
- 본인 또는 동거가족이 코로나 19 확진 판정을 받아 격리 중인 분은 참석이 불가합니다.
- 코로나 19 상황에 따라 비대면 교육으로 전환될 수 있습니다.
- 교육 시작 5분전까지 입실 부탁드립니다.
- 원활한 교육 진행을 위해 영유아 자녀 동반은 불가합니다.
- 최소 인원 이상 참석하지 않을 경우 교육이 취소될 수 있습니다.
- 불참 시에는 최소 3일전까지 취소바랍니다.
- 수료증은 교육이 끝난 후 센터 홈페이지 마이페이지에서 출력 가능합니다.



교육신청하기



인천 계양구육아종합지원센터
INCHEON GYEYANG SUPPORT CENTER FOR CHILDCARE