

이용 분야

1. 상담

- 직장 부문: 직무 스트레스 관리, 경력 개발, 업무 부적응, 시간 관리 등
- 심리 부문: 대인 관계 갈등, 우울, 불안, 분노, 강박/기분장애 등
- 가족 부문: 부부관계, 이성 관계, 자녀양육, 가족 내 의사소통 등
- 기타 부문: 재무 상담 등

2. 특강/집단/힐링 체험 프로그램

3. 온라인 셀프 마음검진



인천에 거주하고 있는 근로자 및 근로자의 가족 구성원들의 행복한 삶을 지원하기 위해 심리안정 프로그램을 운영합니다.

일상의 작은 고민부터 다양한 어려움까지 무료로 전문가에게 상담, 코칭 받을 수 있습니다.



인천광역시 근로자와 가족을 위한 마음, 사이다 대면상담 QnA

Q. 상담내용이 회사에 알려지는 거 아닌가요?

A. 모든 상담 내용은 근로복지기본법 제83조에 의해 철저히 비밀 보장되며 상담 여부 및 결과에 대해서 별도 통보 과정이 없습니다.

Q. 상담은 어디서 하나요?

A. 신청인이 원하는 장소 또는 남동근로자종합복지관 (협의 후 결정, 자택 제외)

Q. 상담비용은 누가 지급하나요?

A. 인천광역시에서 전액 지원합니다. (근로자 1인당 4회 이용가능)

Q. 상담은 언제 받을 수 있나요?

A. 상담사와 협의하여 월~토요일, 9시~21시에 가능합니다.

Q. 상담사는 어떤 자격요건을 갖추고 있나요?

A. 관련 있는 학회에서 발급한 자격증 소지자, 관련학과 석사 이상 학위를 소지하고, 경력 3년 이상의 조건을 갖춘 전문 상담사가 상담을 진행합니다.

- 기간: 2020년 4월 24일~2020년 12월 중순
- 시간: 월~토, 9시~21시 (단, 일요일, 공휴일은 상담사 협의 후 가능)
- 대상: 인천광역시 근로자 및 가족(1인당 연 4회 가능)
- 분야: 온라인 마음검진, 심리상담(개인&가족), 마인드체크, 특강, 집단&힐링 프로그램
- 장소: 신청인이 원하는 장소 또는 남동근로자종합복지관 (협의 후 결정, 자택 제외)

※ 신청 방법 (사전예약 필수)

- 카톡플러스친구 m-saida
- 이메일 신청 eapsms@keapa.co.kr
- 홈페이지 신청 <http://www.m-saida.kr>
- 전화 신청 1566-5228
- 남동근로자종합복지관 상담실 : 032-822-7900

※모든 상담 내용은 근로 복지 기본법 제83조에 의해 철저히 비밀 보장되며 소속 사업장에 상담 여부 및 결과에 대해서 별도 통보 과정이 없습니다.



- 주최 인천광역시 인천광역시노사민정협의회
- 주관 한국노총인천지역본부 Keapa

마음 사이다

인천광역시 노사민정 근로자지원프로그램(EAP)



- 주최 인천광역시 인천광역시노사민정협의회
- 주관 한국노총인천지역본부 Keapa

01

근로자 및 가족 대면 상담 신청 안내

01 상담 신청

- 카톡플러스친구 m-saida
- 이메일 신청 eapsms@keapa.co.kr
- 홈페이지 신청 <http://www.m-saida.kr>
- 전화 신청 1566-5228
- 남동근로자종합복지관 상담실 032-822-7900

02 상담 접수

- Intake 상담 | 상담주제 선정
- 상담신청 후, 12시간 이내 연락

03 상담사 배정

- 전문 상담사 배정 및 정보 문자 전송

04 예약 확인

- 상담사가 신청자에게 직접 연락
- 상담일정 및 장소 협의 후, 확정

05 상담 만족도 설문

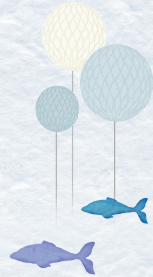
- 1회기 대면 상담 후, 상담만족도응답

06 대면 상담 진행

- 4회기 대면 상담 진행
- 상담사와 신청자가 직접 연락하여 상담 일정 확인 (1회기당 50분)

07 해피콜

- Happy call & 추수 상담
- 필요시 추수 상담 진행



02

특강/집단/힐링체험 프로그램



○특강○

직무스트레스 관리 및 해소 방안, 수면관리, 직장 내 괴롭힘, 자살예방교육, 생애주기별 재무교육 등

○집단 프로그램○

명상, 요가, 자세교정, 스포츠마사지 등

○힐링 프로그램○

음악 힐링, 예술 치료 프로그램, 그룹별 프로그램 등 시행

- 참여대상: 개별/기업단위 신청 가능
- 참여인원: 특강 50명이상, 집단 20명내외, 힐링 체험프로그램 10명내외
- 참여 방법: 홈페이지 신청 : www.m-saida.kr
운영 일정, 장소 홈페이지 상시 안내



03

온라인 셀프 마음검진 안내



○온라인/모바일 접속 후 실시○

온라인 검사 사이트 접속
<http://www.m-saida.kr>



심리·가족분야로
셀프 마음 검진 실시



개인검사 결과 확인 및
상담신청

