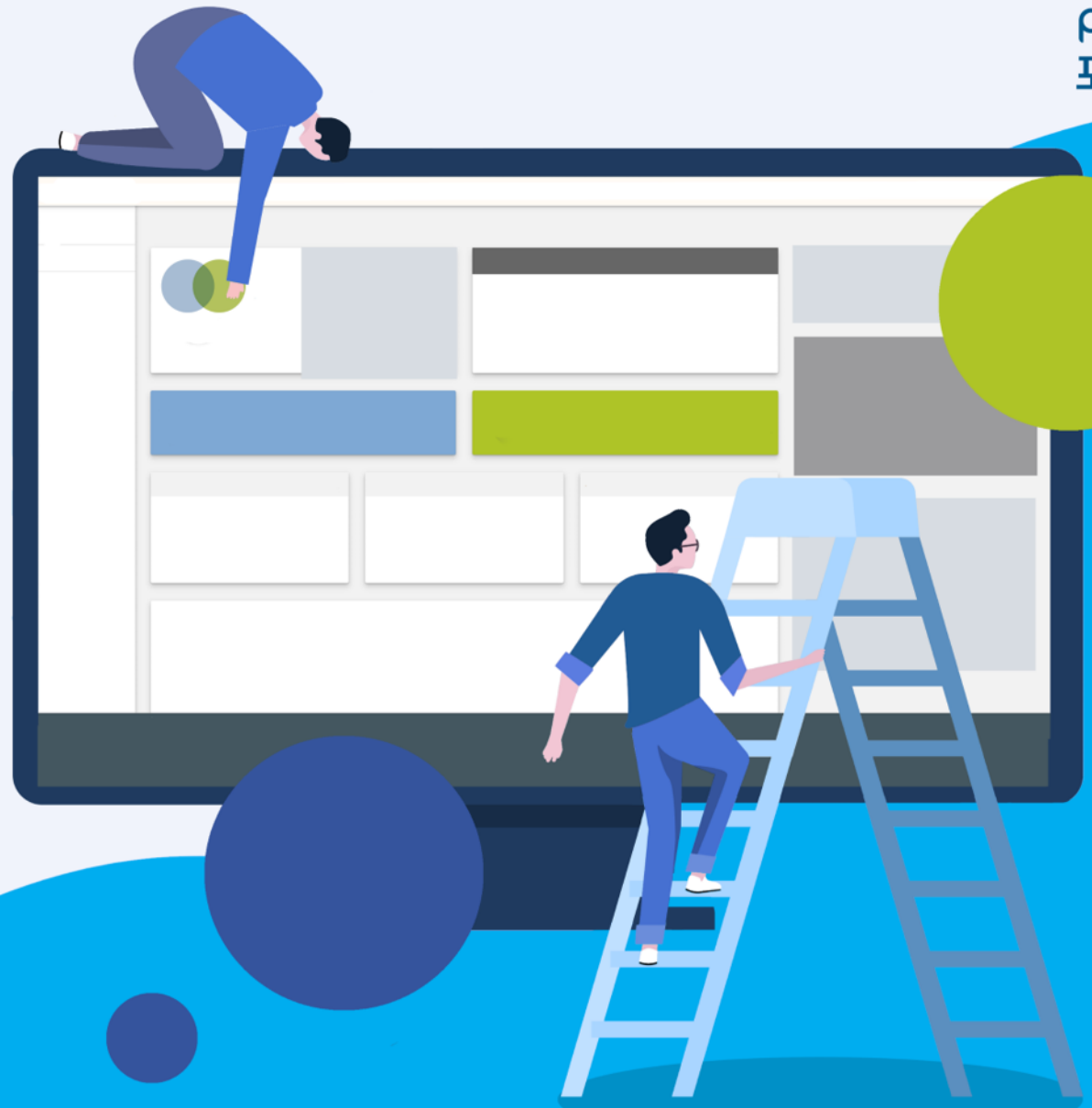


포스코 건설 마인드온 사용자 메뉴얼



상담 서비스 구성

대상



직원 본인

상담 방법



대면 상담 (1회 50분)

상담 주제



직무스트레스, 개인문제,
정신건강, 중독, 위기

사내 상담



포스코건설 송도사무소 7층 통연당 마로1
주 2일 (화, 목) 11:00 - 16:30

외부 상담



전 사업장 이용가능
근무지 및 거주지, 인근 상담 센터



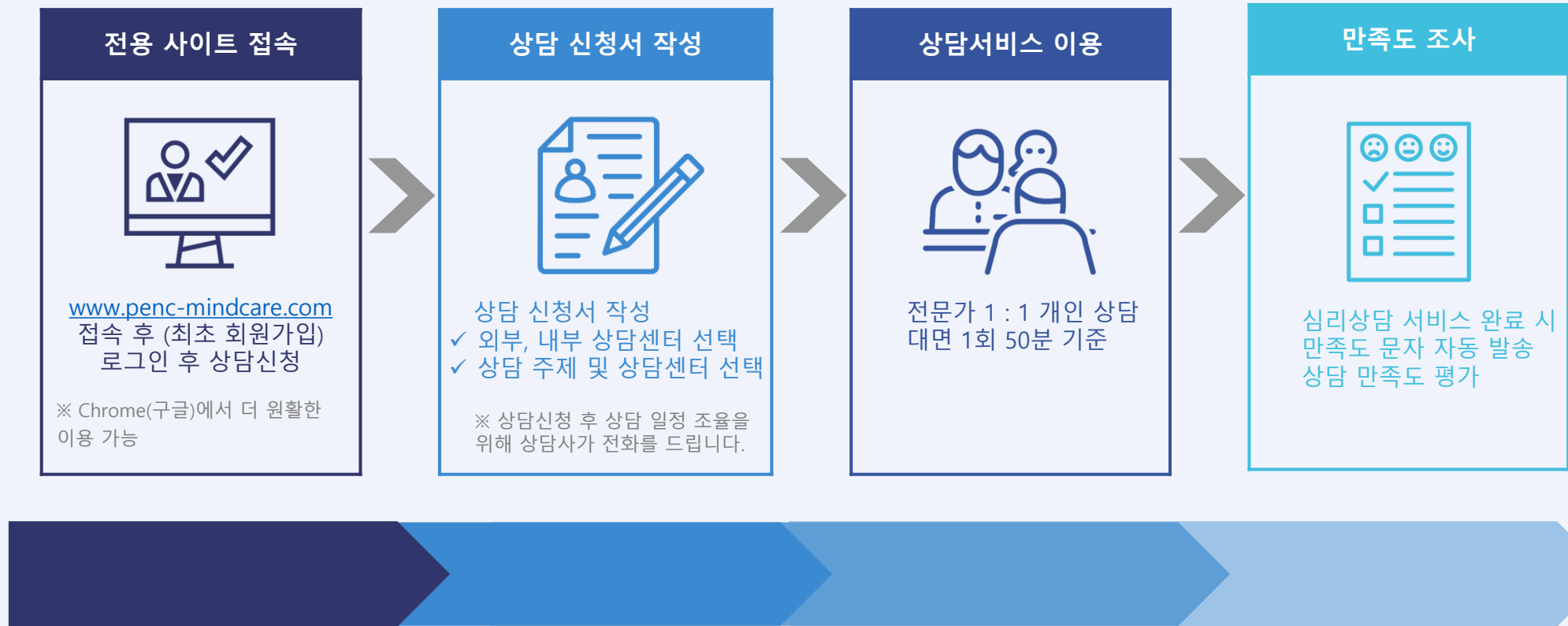
상담 예약

전용 상담 신청 웹 사이트 : www.penc-mindcare.com

문의사항 : 070 - 7710 - 8307 / park@mindforest.co.kr

(평일 : 09:00 ~ 18:00 점심시간 : 12:00 ~ 13:00)

상담 서비스 이용절차



상담 서비스 이용절차

1



About With 休 **상담신청** 온라인심리검사 게시판

※ 사내 인트라넷 보안정책으로 상담 신청 및 온라인심리검사는 모바일 또는 개인 PC를 통해 이용 가능하신 점 양해 부탁드립니다.

상담사와 나눈 모든 이야기는 상담사 윤리강령에 의하여 철저하게 비밀이 보장됩니다.
근로자심리지원프로그램은 심리상담 전문기업 (주)마음기술에서 위탁운영하고 있습니다.

스트레스를 관리하는 현명한 방법
입직원 지원프로그램
WITH, 休



상담신청 및 진행절차

신청 (온라인/방문 신청) → 상담사 연결 (일정 안내 전화) → 진행 (대면상담) → 종결

상담 신청하기

2



LOG IN

로그인 ID

비밀번호

☐ 아이디 저장 **회원가입** 로그인

기업이용자만 로그인 할 수 있습니다.
서울시 금천구 벚꽃로 244 벽산디지털밸리 5차 1405호
TEL : 02-3281-2858 / FAX : 02-861-2851
COPYRIGHT 2019 mindforest. ALL RIGHTS RESERVED.

3



기업이용자 회원가입

약관동의 > **기본/상세입력**

기본정보 *표는 필수항목입니다. 작성 꼭 부탁드립니다.

고객사명	포스코건설	사번*		사번확인
이름*		ID*		중복확인
비밀번호*		비밀번호 재확인*		
생년월일		성별	남	여
휴대폰*	010	인증번호 전송		
인증번호*		인증번호 확인		
이메일*	park @	직접입력		
소속*	선택	군무지*	선택	
직책*	선택			

본인이 가장 자주 쓰는 이메일을 적어주세요.

취소 확인

마인드온 접속(<https://www.penc-mindcare.com/>) → 상담신청 탭 클릭 → (하단) 상담신청하기 클릭 → 최초 접속 시 회원가입
※ Chrome(구글)에서 좀 더 원활한 이용 가능

상담 신청/ 심리검사 신청 페이지

※ Chrome(구글)에서 좀 더 원활한 이용 가능


온라인마음건강관리시스템

심리상담

심리검사



기업명

I 이름, 아이디

R 연락처

010-8200-3310

프로필 수정 >

공지사항

공지사항이 없습니다.

1

TALK

상담신청

상담신청을 통해 마음을 열어주세요

상담신청 >

상담 리스트

+

상담내용이 없습니다.

2

심리검사신청

상담신청을 통해 마음을 열어주세요

심리검사신청 >

심리검사 리스트

+

한국어판 문제음주선별검사 도구 (AUDIT-K)	2020-08-31 ~ 2022-12-31
니코틴 의존 자가진단 (FTND)	2020-08-31 ~ 2022-12-31
인터넷 중독 진단 성인 자가진단용 (K-척도)	2020-08-31 ~ 2022-12-31



About With 休

상담신청

온라인심리검사

계시판

※ 사내 인트라넷 보안정책으로 상담 신청 및 온라인심리검사는 모바일 또는 개인 PC를 통해 이용 가능하신 점 양해 부탁드립니다.

온라인 스트레스 검사

안내드립니다.

포스코건설 임직원분들의 업무를 진행하면서 느끼는 스트레스 수준과 증상을 조사하기 위하여 마련되었습니다. 조사결과는 임직원 여러분의 직무스트레스 해소를 위한 심리상담 프로그램 도입에 활용됩니다.

✓ 대상	포스코건설 임직원
✓ 시작일	2020년 7월 28일
✓ 문항수	총 33문항 KOSS 직무스트레스 (24문항) + PHQ-9 우울척도 (9문항)
✓ 이용방법	포스코건설 근로자 심리지원프로그램 "With 休" 사이트 접속하여 검사 진행

i

개인의 응답내용과 분석결과는 철저한 비밀보장되오니 안심하고 작성 부탁드립니다.
회사에는 조직차원의 분석결과만 전달됩니다.
개인의 검사결과는 입력해주신 개인 이메일로 송부될 예정입니다.

지금 바로 신청하기 >

온라인 심리검사 > 결과 메일 발송
(결과 상담신청 희망시 신청 클릭)

상담 신청 페이지



상담신청서

마음의숲 온라인 건강관리 시스템에오신것을 환영합니다.
상담하고 싶은 내용을 적어주세요.
항상 정직한 믿음으로 보답하겠습니다.

*표는 필수항목입니다. 작성 꼭 부탁드립니다.

상담유형*	☐ 사내 상담센터 (회사 내 위치) ☐ 외부 상담센터 (집 또는 직장 근처) ☐ 전화상담 ☐ 화상상담
신청유형*	☐ 개인상담-직원
상담대상*	☐ 직원 본인
상담희망주제*	1순위 주제 대주제 v 소주제 v
상담희망날짜*	희망날짜 calendar 희망시간 10 v 시 00 v 분
상담희망지역*	광역시/도 선택 시/군/구 선택 상담센터/전문가 찾기
상담 센터	
신청 경위*	☐ 사내교육 ☐ 인쇄홍보물(포스터, 리플렛) ☐ 회사홈페이지(or 인트라넷) ☐ 문자홍보 ☐ SNS ☐ 주변의 권유 ☐ 이용자추천 ☐ 기타

상담 센터

신청 경위*

☐ 사내교육 ☐ 인쇄홍보물(포스터, 리플렛) ☐ 회사홈페이지(or 인트라넷) ☐ 문자홍보 ☐ SNS ☐ 주변의 권유
☐ 이용자추천 ☐ 기타

상담 경험*

☐ 있음(일반상담소) ☐ 있음(병원) ☐ 없음

위에서 체크한 주요소문제로 현재 어느 정도 힘든지를 표시해 주세요

☒ 약간 힘들지만 견딜만하다 ☐ 견딜만하다 ☐ 보통이다 ☐ 견딜 수 없다 ☐ 매우 힘들어 견딜 수 없다

위에서 체크한 주요소 문제로 어느 정도의 기간 동안 고민하고 힘들어 했는지를 표시해주세요

☐ 일주일 미만 ☐ 일주일 ~ 1개월 ☐ 1개월 ~ 6개월 ☐ 6개월 ~ 1년 ☐ 1년 ~ 5년 ☐ 5년 ~ 10년 ☐ 10년 이상

상담을 통해 변화하고 싶은 점이 무엇인지 편안하게 적어주세요.

외부 상담 센터 선택 시 상담 희망 지역 선택 활성화 됨

[비대면 상담 신청 방법]

- 사내 상담을 비대면 신청 희망자
: 상담유형에서 사내 상담센터 지정 > 메모칸에 "비대면 상담" 희망

- 전화 상담/ 화상상담 중 택1 하시면 비대면 전문상담센터에서 일정 조정됨

외부 상담 신청 페이지

마음의 숲 추천 상담 센터가 상단에 표시 됨
선택 지역 근처 상담센터 리스트가 표시 됨

상담센터 추천

닫기

마음의 숲 추천 "가장 상담만족도가 높은 곳 위주로 마음의 숲이 직접 추천해드립니다"

다움심리상담센터



< >

센터정보	
기관주소	서울특별시 영등포구 양평로 16, 대정프라자 603, 604호 (당산동6가)
대표전화	02-2672-1377
기관소개	다움심리상담센터는 임상심리전문가와 상담심리전문가, 놀이치료사, 미술치료사 등 각 분야별 전문가들이 모여 경서, 행동, 학습 면에서 어려움을 겪고 있는 아동, 청소년 및 부모 양육 코칭, 성인 상담 등 회복과 치유를 돕는 전문 상담기관입니다. 저희 다움센터는 스스로 자신의 잠재 능력을 찾아 건강하고 행복하게 자라기를 바라는 마음으로 치료하고 있으며 부모 코칭 및 직장인 상담 등 전문적인 조언과 마음 든든한 위로를 통해 힘이 되어 드리고 있습니다.
전문분야	직장인상담/코칭, 부부상담, 가족상담, 아동상담, 청소년상담, 위기상담(우울/ 자살/ 중독 등), 학습/진로상담, 놀이치료, 미술치료
이용후기	평균 만족도 : 0 / 5점 만점
자세히보기	자세히보기

추천센터 선택

가까운 상담센터 "선택하신 정보를 기반으로 가까운 곳에 위치한 센터를 추천해드립니다"

우리심리상담센터



< >

기관주소	서울특별시 관악구 남부순환로218길 37, 프라비다2 213호 (봉천동, 프라비다2)
센터정보	자세히보기

센터 선택

마음의 숲_상담센터



< >

기관주소	서울특별시 금천구 벚꽃로 244, 벽산디지털밸리 5차 1405호 마음의 숲 (가산동)
센터정보	자세히보기

센터 선택

마음의 숲_사내상담실



< >

기관주소	서울특별시 금천구 벚꽃로 244, 벽산디지털밸리 1405호 마음의 숲 (가산동)
센터정보	자세히보기

센터 선택

LPI프라이빗상담센터



< >

기관주소	서울특별시 송파구 송파대로40길 7-10, 1층 (송파동)
센터정보	자세히보기

센터 선택

<< 1 / 2 / 3 / 4 / >>

상담 신청 페이지

약간 힘들지만 견딜만하다

견딜만하다

보통이다

견딜 수 없다

매우 힘들어 견딜 수 없다

위에서 체크한 주호소 문제로 어느 정도의 기간 동안 고민하고 힘들어 했는지를 표시해주세요

☐ 일주일 미만

☐ 일주일 ~ 1개월

☐ 1개월 ~ 6개월

☐ 6개월 ~ 1년

☐ 1년 ~ 5년

☐ 5년 ~ 10년

☐ 10년 이상

상담을 통해 변화하고 싶은 점이 무엇인지 편안하게 적어주세요.

상담희망날짜*

희망날짜

희망시간

10

시

00

분

상담 지역*

광역시/도

선택

시/군/구

선택

상담센터/전문가 찾기

상담 센터

신청 경위*

☐ 사내교육

☐ 인쇄홍보물(포스터, 리플렛)

☐ 회사홈페이지(or 인트라넷)

☐ 문자홍보

☐ SNS

☐ 주변의 권유

☐ 이용자추천

☐ 기타

가족관계

부부, 가족 상담 시, 작성하시기를 권장합니다.
나와의 친밀도 점수 : 1점 : 매우낮음 5점 : 매우높음

+ 항목추가

- 항목삭제

관계	이름	나이	학력	종교	직업	동거여부	나와의 친밀도
부			초졸			여	1

상담경험*

☐ 있음(일반상담소)

☐ 있음(병원)

☐ 없음

취소

등록

✓ 신청서 작성 후 하단 우측 '등록' 버튼 클릭

✓ 아래 신청 완료 팝업이 뜨면 상담 신청 완료!

✓ 상담신청 후 24시간 이내 상담 연계

www.mindon.co 내용:

신청해주셔서 감사합니다.

24시간 이내에 전문가가 직접 예약확인 전화를 드리겠습니다.

*주말 신청자는 월요일에 연락 드립니다

확인

상담 확인 방법 -1


온라인마음건강관리시스템

심리상담
심리검사
공지사항



포스코건설
이름, 아이디
연락처
[프로필 수정 >](#)

공지사항
공지사항이 없습니다.

TALK
상담신청
상담신청을 통해 마음을 열어주세요
[상담신청 >](#)



심리검사신청
상담신청을 통해 마음을 열어주세요
[심리검사신청 >](#)

상담 리스트 +

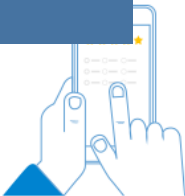
외부 상담센터 (집 또는 직장 근처)_개... 2019.04.02

심리검사 리스트 +

문제도박 심각도 지표 (...)	2019-01-01 ~ 2019-12-31
니코틴 의존 자가진단 (...)	2019-01-01 ~ 2019-12-31
인터넷 중독 진단 성인 ...	2019-01-01 ~ 2019-12-31

프로그램 리스트 +
가능한 프로그램이 없습니다.

[상담 리스트]
과거 이용했거나 현재 진행중인
나의 상담 이력 표시



여러분이 받은 심리상담에 대한 만족도를 입력해주세요
[만족도 설문 참여](#)

상담 확인 방법 -2

심리상담 > MY상담 이력 에서 나의 상담 정보 확인 가


온라인마음건강관리시스템

심리상담
상담신청
My 상담이력

심리검사
공지사항

상담내역

배정상태 안내

엑셀 다운로드

보기	처리상태	신청일	고객사	이용자	신청정보				상담정보					누적회기수
					신청유형	상담대상	상담유형	주호소문제(1순위)	전문가명	상담센터	회기시작일	회기종료일	종결유형	
보기	전문가배정전	2019.04.02			개인상담-직원	직원 본인	외부 상담센터 (집 또는 직장 근처)	직장-상사와의 관계						0회기

1 /

누적 이용 회기, 처리 상태 (상담 연계 현황), 진행 현황, 상담 이력 등이 궁금하다면 'My 상담 이력' 탭에서 상시 조회 가능

상담 신청 **삭제/ 수정 희망할 경우 24시간내** 해당기간에 전화가 갈 예정이오니 그때 수정 및 삭제 하시면 됩니다.

삭제/수정 기능을 하지 않은 이유는,

상담 결심하여 상담을 신청하였는데 여러가지 이유로 신청자가 바로 삭제해버리면 도움을 못 받는 상황이 생길까 싶어 마음의 숲에서 전화로 다시 한번 확인 후 삭제/수정해 드립니다. 실수로 작성을 잘 못 해서 삭제를 하고 싶으시더라도 24시간 내 전화 드리오니 이점 너그럽게 양해를 부탁드립니다.

※ 기타사항: 사내 상담사 이력



“다양한 조직 경험과 꾸준한 자기 계발, 기업내 근무 근무자
경력과 기업 내 심리상담 업무 경력을 통해 키워온 기업상담
전문가로서의 제 역량을 포스코건설 임직원의 행복과 성장을
위해 발휘하겠습니다.”

자격사항	상담심리사 1급 (한국상담심리학회) 행복과 성장을 위한 마음공부-명상 (덕성여대) 청소년상담사 2급 (한국산업인력공단)
경력사항	더공감 마인드 레버러토리 심리상담센터 운영 (2019 - 현재) 연세대학교 심리상담센터 책임 (2019 - 2020) 온누리교회 상담센터 심리상담/심리검사 (2018 - 2019) 자광아동가정상담원 심리상담/심리검사 (2015 - 2018) 연세대학교 학생상담센터 (2014 - 2016) 서울과학기술대학교 마포중, 이대부중 (2012 - 2016) 필립스 코리아 (2005 - 2007) 삼일회계법인 인터내셔널아웃소싱 (2001 - 2005) 한국휴렛팩커드 반도체사업부 (1996 - 1999)



상담 예약

전용 상담 신청 웹 사이트 : www.penc-mindcare.com

문의사항 : 070 - 7710 - 8307 / park@mindforest.co.kr

(평일 : 09:00 ~ 18:00 점심시간 : 12:00 ~ 13:00)

심리상담 서비스 Q&A

Q. 상담 내용이 비밀 보장 되나요?

A. 네, 외부 서버 운영 및 체계적 정보보안 시스템에 의해 임직원의 개인정보 및 상담내용은 본인의 동의 없이 절대 공개되지 않으며 익명으로 철저하게 비밀보장 됩니다.

(근로복지기본법 제83조 근거)

Q. 서비스 이용 시 개인 비용이 발생하나요?

A. 아닙니다, 회사 복지 서비스 일환으로 개인에게 부여되는 8회기만큼 상담 서비스를 이용 하실 수 있습니다.

(초과 이용 분에 한해 개인 비용이 청구될 수 있습니다)

Q. 정신적으로 문제가 있는 사람이 상담을 받는 것 아닌가요?

A. 아닙니다, 누구나 고민할 수 있는 일에 대해 전문가와 함께 좀 더 나은 변화를 원하는 분들이 상담을 이용하고 있습니다.

감사합니다



MINDFOREST
심리상담 전문기업 마음의 숲