

나를 다스리는 방법을 배우다



다스림

새로운 삶의 시작

2025. 7. 28. (월) ~ 8. 1. (금)

우송대학교 서캠퍼스

마음의 다스림!
왜 이렇게 어려울까요?

억울해 불안해 그만하고 싶다
힘들어 나를 방해하는 이게 맞을까?
 '생각'들 때문입니다.
쉬고 싶어 우울해 눈치보여

사람은 하루에 6만 가지 이상의 생각을 합니다.
80%는 부정적인 생각, 95%는 어제 했던 생각의 반복입니다.

다 / 스 / 림

명상을 통해
나를 방해하는 생각들을 모두 버리면
새롭게 시작할 수 있습니다.

교직원을 위한 '다스림 명상 연수'



2002년부터

20년 동안



교사

5,000명 참가



연수 만족도

4.8/5.0 점

명확한 방법이 있어 결과가 분명합니다.

STEP 1

나의 마음
돌아보기

STEP 2

나를 방해하는 생각
찾아 버리기

STEP 3

나의 마음
다스리기



생각이 바뀌어야



행동이 바뀌고



내 삶이 바뀝니다



프로그램 소개

01

마음을 열다

내 마음 쉬게 하기

갤러리 워크

걷기 명상



02

마음을 돌아보다

내 마음의 뿌리 찾기

명상 전문가 강의

마음 코칭



03

마음을 다스리다

돌아본 마음 버리기

그룹 및 맞춤형 명상

자율 명상



연수 일정

아래 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

	시간	7/28(월)	7/29(화)	7/30(수)	7/31(목)	8/1(금)
아침	8:00 - 8:40		아침 식사			
오전 명상	9:00 - 11:30 (150분)		마음의 원리 강의 및 명상 방법 안내	다스림 명상 실습		새로운 시작을 위한 집중 명상
점심	11:40 - 12:40		점심 식사			
오후 명상 1	13:40 - 14:40 (60분)	등 록	소모임별 명상 코칭			마무리 강의 & 퇴소식 (13:00 - 14:00)
오후 명상 2	15:00 - 16:00 (60분)	입소식 (오리엔테이션)	버리고 싶은 마음 집중적으로 버리기 (화, 불안, 우울, 스트레스 등)			
오후 명상 3	16:20 - 17:10 (50분)	마음 열기 (갤러리워크)	어울림 놀이 / 필라테스 / 라인댄스 분반활동 (자유활동 선택 가능)			
저녁	17:10 - 18:00	저녁 식사				
저녁 명상	19:00 - 20:00 (60분)	토크 콘서트	생활 속 명상 (그림책 명상, 학교 명상)		명상 소감 나누기	
	20:00 -	생활 안내 후 취침	하루를 마무리하는 자율 명상			

다스림 명상 연수 후기

나를 알게 되다

명상을 하며 자랑스럽지 않아도 괜찮은,
누구의 가족이나 친구로서의 내가 아닌,
그냥 사람으로서의 나 자신을
알게 되어 감사하다.

- 2025. 1. 00초 배OO -

교실을 다시 세우다

하루하루 무너져가는 교실에 지쳐
무기력했다. 그 어떤 노력도 소용없는 것
같아 더 절망이었다. 하지만 명상을 하면서
길을 찾게 된 것 같아, 개학이 기다려진다.

- 2025. 1. 00초 최OO -

편안한 인간관계

살아온 궤적을 훑어볼 수 있었고, 부모님에
대해 쌓아온 고정관념을 해체하고, (부모님을)
한 귀중한 존재로서 다시 생각해볼 수 있었다.
인간에 대해 더 이해하고 사랑하게 되었다.

- 2025. 1. 00유치원 조OO -

스트레스 관리

실수를 두려워하고, 다른 사람으로부터
싫은 소리 듣기를 싫어하고, 누구에게나
잘한다는 소리를 듣고 싶어했던 나를 돌아보고
버리며 편안해졌다.

- 2024. 8. 00중 김OO -

걱정 탈출

명상 하기 전에 쓸데없는 생각, 미래에 대한
걱정 등 온갖 잡생각이 머리를 어지럽히고
무겁게 하였다. 앞으로 편견에 사로잡히지 않고,
있는 그대로 바라보고 집중할 수 있을 것 같다.

- 2024. 8. 00학교 신OO -

자존감 향상

생각 버리기를 하면서 부정적인 경험과 기억에
주의를 기울이던 습관을 깰 수 있었고 무거웠던
우울의 감정이 열려졌다. 나를 스스로 보살피고
이쁘게 봐주는 에너지가 조금은 차올랐다.

- 2024. 8. 00중 나OO -

지치지 않는 에너지

버릴수록 좋아지는 기분과
가뿐해지는 나를 만나고 있다.
에너지가 뽐뽐 솟아나는 걸 느끼고
확신에 찬 내 모습을 보게 되었다.

- 2024. 8. 00초 전OO -

인생의 깨달음

다시 돌아갈 수 없는 행복했던 기억을
내려놓지 못해 마음이 감옥 같았는데 좋았던
기억도 버려야 현재를 행복하게 살 수 있다는
깨달음을 얻게 되었다.

- 2025. 1. 00교육청 윤OO -

새로운 삶의 시작,

다스림 명상 연수 신청하기



기 간 | 2025. 7. 28. (월) ~ 8. 1. (금)

대 상 | 전국 유·초·중·고·특수학교 교직원 및 교육전문직

장 소 | 우송대학교 서캠퍼스 (대전)

주 최 | (사)학교명상교육참사람되기연구회

연수비 | 300,000원 (숙식비 포함)

신 청 | www.meditationedu.org

chamsaram2019@naver.com

문 의 | 02-6953-1258