

나를 다스리는 방법을 배우다

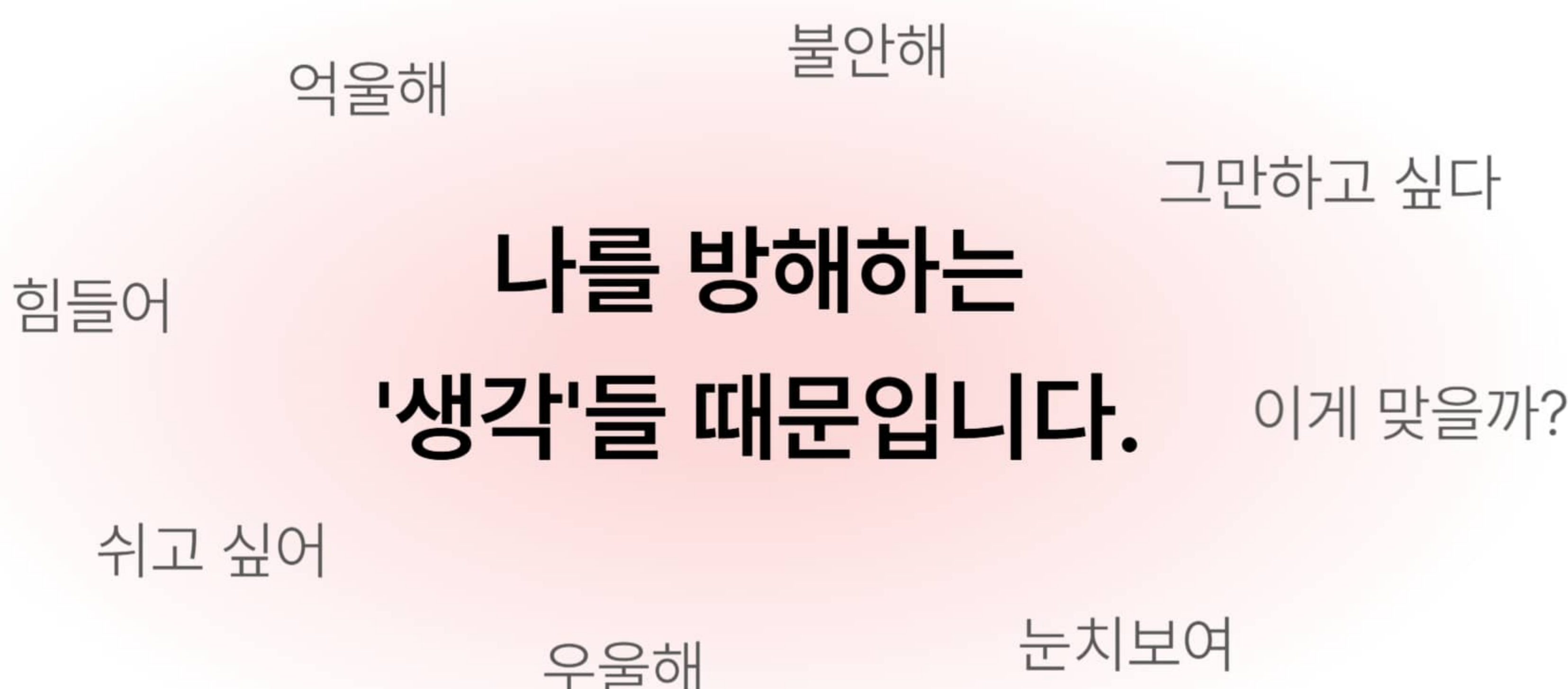


다스림

새로운 삶의 시작

2026. 1. 18.(일) ~ 1. 22.(목)

마음의 다스림!
왜 이렇게 어려울까요?



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



하루 일과

아래 일정은 예시로, 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

07:00 ~ 07:50

내 몸을 깨우는 아침 식사

08:40 ~ 09:30

마인드 & 바디 힐링 선택 활동

10:00 ~ 11:30

마음의 원리 알기 & 명상 실행

11:40 ~ 13:00

에너지 충전 점심 식사

14:00 ~ 15:20

맞춤형 명상

15:30 ~ 16:20

소모임 명상 코칭

16:40 ~ 17:30

주제별 다스림 명상

17:30 ~ 19:00

저녁 식사 &
노을과 함께하는 산책과 휴식

19:30 ~ 20:30

그림책 명상 & 전문가 특강

21:00 ~

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 열거졌다. 나를 스스로 보살피고
이쁘게 봐주는 에너지가 조금은 차올랐다.

- 2024. 8. 00중 나OO -

고요히 돌아보다

차분하게 생각하는 기회가 없었던
소란스런 세상에 살다가 이런저런
내 삶의 이야기를 되돌아보며
고요하게 생각할 수 있는 시간이 좋았다.

- 2025. 8. 00초 전OO -

배려와 따뜻함

스텝들이 하나하나 세심하게 배려해 주는
것이 느껴지고 항상 미소로 따뜻하게
대해주는 모습을 보며 나도 주위 사람들을
배려하는 따뜻한 사람이 되리라 결심해본다.

- 2025. 8. 00 유치원 이OO -

새로운 삶의 시작,



기 간 | 2026.1.18(일) ~ 1.22.(목)

대 상 | 전국 유·초·중·고·특수학교 교직원 및 교육전문직

장 소 | 전인교육센터 강의장(충남 논산)

주 최 | (사)학교명상교육참사람되기연구회

연수비 | 340,000원 (숙식비 포함)

신 청 | 신청서를 작성하여 메일로 전송

chamsaram2019@naver.com

문 의 | 02-6953-1258