

나를 다스리는 방법을 배우다



다스림

새로운 삶의 시작

2026. 8. 1.(토) ~ 8. 5.(수)

참가 신청 하러 가기



(사)학교명상교육참사람되기연구회

마음의 다스림! 왜 필요할까요?



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

다 / 스 / 림

명상을 통해
나를 힘들게하는 생각들을 모두 버리면
새로운 삶을 시작할 수 있습니다.

교직원을 위한 '다스림 명상 연수'



2002년부터

24년 동안



교사

6,000명 참가



연수 만족도

4.8/5.0 점

왜 많은 사람들이 이 연수를 찾아오고 있을까요?

연수 후기에서 그 답을 찾아 봅니다.

번아웃과 무기력증을 치유해 줍니다.

마음 속에 쌓인 '부족한 나'라는 자책과 '무기력한 내 모습'을 버림으로써 '다시 길을 찾을 수 있는 힘'과 '나아갈 용기'를 얻게 됩니다.

갈등을 풀고 인간관계를 회복시켜 줍니다.

상대를 있는 그대로 인정하고 배려할 수 있는 여유가 생기며 '편견 없이 있는 그대로 만날 마음의 준비'를 할 수 있게 도와줍니다.

인생을 객관적으로 돌아보고 새롭게 시작할 수 있게 합니다.

자신의 살아온 길을 영화를 보듯 객관적으로 성찰하며 마음의 무게를 줄이는 법을 배웁니다. '인생 향로의 등대를 만난 기분' '내 인생의 터닝 포인트'로 '활기차고 개운하게 일상을 다시 시작' 할 수 있는 에너지를 얻습니다.

고정관념에서 벗어나 참다운 나를 발견합니다.

완벽에 대한 강박, 착한 사람이어야 한다는 프레임 등 스스로를 가두었던 규범을 버림으로써 '자존감을 회복'하고 타인의 시선에서 자유로운 '참다운 나 자신'을 마주할 수 있습니다.

감정을 다스리는 명확한 방법을 익히게 됩니다.

불안, 걱정, 우울 등 스트레스의 마음을 '어떻게 버려야 하는지'에 대한 구체적이고 명확한 방법을 배웁니다. 연수 후에도 일상에서 스스로 마음을 다스릴 수 있는 '마음의 도구'를 갖게 되어 스트레스를 관리하고 평온함을 유지하는데 도움을 줍니다.

자세한 후기가 보고 싶다면



명확한 방법이 있어 결과가 분명합니다.

STEP 1

내 마음 돌아보기

STEP 2

나를 힘들게 하는 생각 버리기

STEP 3

내 마음 다스리기

☑ 생각이 바뀌어야

☑ 행동이 바뀌고

☑ 내 삶이 바뀝니다



프로그램 소개

몸을 다스리다

내 몸을 깨우다

- # 슬로우조깅
- # 건강 특강
- # 요가 / 필라테스
- # 리듬 댄스
- # 건강한 밥상
- # 출발 어싱



마음을 다스리다

내 마음, 비우고 채우다

- # 다스림 명상
- # 갤러리워크
- # 1:1 마음 코칭
- # 그림책 명상
- # 내 마음 탐구생활



하루 일과

아래 일정은 예시로, 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

07:00 ~ 07:50

아침 식사 & 내 몸을 깨우는 아침 운동

09:30 ~ 11:20

마음의 원리 알기 & 명상 실행

11:20 ~ 11:40

1:1 명상 코칭

11:40 ~ 13:00

에너지 충전 점심 식사

14:00 ~ 15:20

주제별 다스림 명상

15:30 ~ 16:20

1:1 명상 코칭

16:40 ~ 17:30

마인드 & 바디 힐링 선택 활동

17:30 ~ 19:00

저녁 식사 & 노을과 함께하는 산책과 휴식

19:30 ~ 20:30

그림책 명상 & 전문가 특강

21:00 ~

하루 마무리, 자유훈 명상

새로운 삶의 시작,

기간 | 2026.8.1(토) ~ 8.5(수)

대상 | 전국 유초중고·특수학교 교원 및 직원, 교육전문직 (교직원 가족 및 지인 동반 참가 가능)

장소 | 충남 논산 전인교육센터 (대전·공주 셔틀 운행 예정)

주최 | (사)학교명상교육참사람되기연구회

연수비 | 340,000원 (숙식비 포함 / 다인실 기준)

신청 | 홈페이지에서 신청하거나 신청서를 작성하여 메일로 전송 chamsaram2019@naver.com

문의 | 02-6953-1258, 041-731-1140



참가 신청 하러 가기

