나를 다스리는 방법을 배우다

다 스 림

새 로 운 삶 의 시 작

2027. 1. 18. (월) ~ 1. 22. (금)

연수 신청하기

마음의 다스림!
왜 이렇게 어려울까요?

억울해
불안해
그만하고 싶다
힘들어
내 마음속 수많은
'생각' 때문입니다
이게 맞을까?
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 힘들게 하는생각들을 비우면
진짜 내가 원하는 삶을 살 수 있습니다.

교직원을 위한 '다스림 명상 연수'

2002년부터
25년 동안

교직원
6,000명 참가

연수 만족도
4.8/5.0 점

많은 사람들이
왜 이 연수를 찾을까요?

번 아웃과 무기력증을 치유해줍니다.

마음 속에 쌓인 부족한 나라는 자책과 무기력한 내 모습을 버림으로써
다시 길을 찾을 수 있는 힘과 **나아갈 용기**를 얻게 됩니다.

갈등을 풀고 인간관계를 회복시켜 줍니다.

상대를 있는 그대로 인정하고 배려할 수 있는 여유가 생기며 **사람들을**
편견 없이 있는 그대로 만날 마음의 준비를 할 수 있게 도와줍니다.

삶을 객관적으로 돌아보고 새롭게 시작할 수 있게 합니다.

자신의 살아온 삶을 객관적으로 성찰하며 마음의 무게를 줄이는 법을
배웁니다. **인생의 등대를 만난 기분, 내 인생의 터닝포인트**로
활기차고 개운하게 일상을 다시 시작할 수 있는 에너지를 얻습니다.

고정관념을 벗어나 참다운 나를 발견합니다.

완벽에 대한 강박, 착한 사람이어야 한다는 프레임 등 스스로 가두었던
틀을 버림으로써 **자존감을 회복**하고 타인의 시선에서 자유로운
참다운 나 자신을 마주할 수 있습니다.

감정을 다스리는 명확한 방법을 익히게 됩니다.

나를 힘들게 하는 생각과 감정을 버리는 구체적이고 명확한 방법을 배웁니다.
일상에서 스스로 마음을 다스릴 수 있는 마음의 도구를 갖게 되어
스트레스를 관리하고 **평온함을 유지**하는 데 도움을 줍니다.

명상 후기가 보고 싶다면~

명확한 방법이 있어
결과가 분명합니다.

STEP 1 마음 이해하기 → STEP 2 마음 돌아보기 → STEP 3 생각 버리기

STEP 1 마음 이해하기

마음을 아는 것이 나를 다스릴 수 있는 첫걸음입니다.

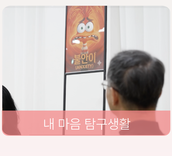
마음톡톡 토크콘서트

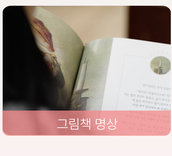
갤러리워크

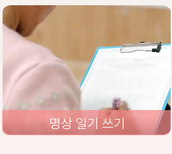
마음 강의

STEP 2 마음 돌아보기

지나온 삶을 객관적으로 돌아보며 버려야 할 내 마음을 마주합니다.


내 마음 탐구생활


그림책 명상


명상 일기 쓰기

STEP 3 쌓아둔 생각 버리기

나도 모르게 쌓아둔 온갖 마음을 쉽게 버릴 수 있습니다.

다스림 명상

걷기 명상

1:1 맞춤형 코칭

프로그램 소개

몸을 다스리다

- # 슬로우조깅
- # 건강 특강
- # 요가/필라테스
- # 솔밭 어싱
- # 건강한 밥상

마음을 다스리다

- # 마음 강의
- # 다스림 명상
- # 내 마음 탐구생활
- # 그림책 명상
- # 1:1 맞춤형 코칭

마음을 나누다

- # 웰컴 오프닝
- # 마음톡톡, 토크콘서트
- # 갤러리워크
- # 마음성장, After Talk
- # 명상, 연수를 넘어 삶으로

연수 일정

07:00~07:50
아침 식사 &
내 몸을 깨우는 아침 운동

09:30~11:20
마음의 원리 알기 & 명상

11:20~11:40
명상 방법 코칭

11:40~13:00
에너지 충전 점심식사

14:00~15:20
주제별 다스림 명상

15:30~16:20
1:1 맞춤형 코칭

16:40~17:30
마인드 & 바디힐링 선택활동

17:30~19:00
저녁 식사 &
노을과 함께하는 산책과 휴식

19:30~20:30
그림책 명상 & 전문가 특강

21:00~
하루 마무리, 자율 명상

위 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

새로운 삶의 시작,

다스림 명상 연수 신청하기

기 간 | 2027. 1. 18. (월) ~ 1. 22. (금)
대 상 | 유·초·중·고·특수학교 교원 및 직원, 교육전문직 (전·현직)
장 소 | 충남 논산 전인교육센터 (대전·공주 셔틀 운행 예정)
연수비 | 340,000원 (숙식비 포함/다인실 기준)
신 청 | 홈페이지 신청 또는 이메일 전송 (chamsaram2019@naver.com)
주 최 | (사)학교명상교육참사람되기연구회
문 의 | 02-6953-1258, 041-731-1140