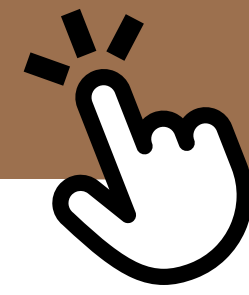


다스림 명상 연수

나를 다스리는 방법을 배우다

교직원을 위한 명상 자율연수
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.

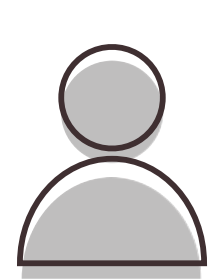
다스림

명상을 통해
나를 힘들게 하는 생각들을 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

지금, 선생님에게 필요한 것은 무엇인가요?

지친 마음을 쉬게 하는 것만이 아니라
내 마음을 돌아보고, 내려놓고,
다시 나아갈 힘을 찾는 것입니다.

01 다시 일어설 힘

지친 마음을 내려놓으면, 다시 살아갈 힘이 생깁니다.
번아웃과 무기력, 자책의 마음을 버리고
다시 시작할 용기를 찾습니다.

02 사람을 편안하게 만나는 여유

내 마음을 내려놓으면, 관계가 편안해집니다.
서운함과 판단 기대를 버리고 상대를
있는 그대로 바라보고 만날 여유가 생깁니다.

03 삶의 방향을 다시 보는 시간

삶의 무게를 덜어내면, 새로운 길이 보입니다.
지나온 삶을 돌아보고 마음의 짐을 내려놓으며
삶의 새로운 방향을 찾게 됩니다.

04 있는 그대로의 나를 만나는 자유

타인의 시선에서 벗어나면, 진짜 나를 만날 수 있습니다.
완벽해야 한다는 틀을 내려놓고
있는 그대로의 나를 만납니다.

05 스스로 마음을 다스리는 힘

마음을 버리는 방법을 알면, 삶이 달라집니다.
힘든 생각과 감정을 내려놓는 방법을 익혀
일상에서도 마음을 다스릴 수 있습니다.

명상 후기가 보고싶다면



명확한 방법이 있어 결과가 분명합니다

STEP 1 마음 이해하기

마음을 아는 것이 나를 다스릴 수 있는 첫걸음입니다.



마음톡톡 토크콘서트



갤러리워크



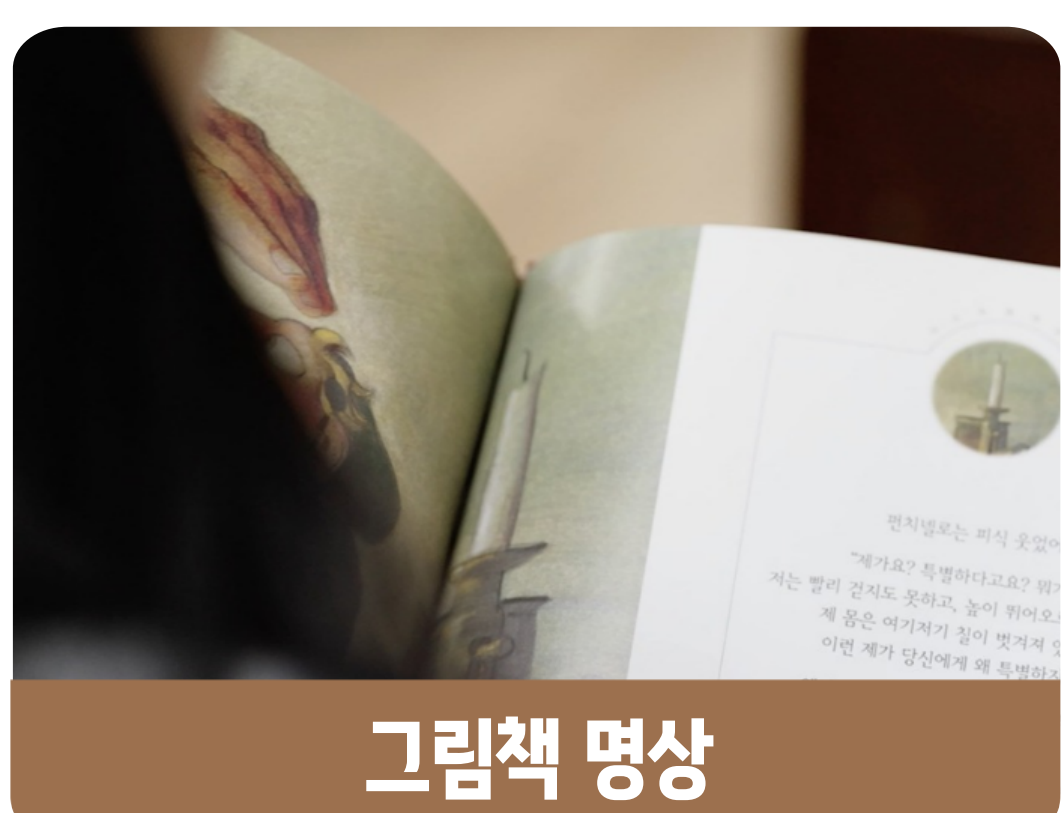
마음 강의

STEP 2 마음 돌아보기

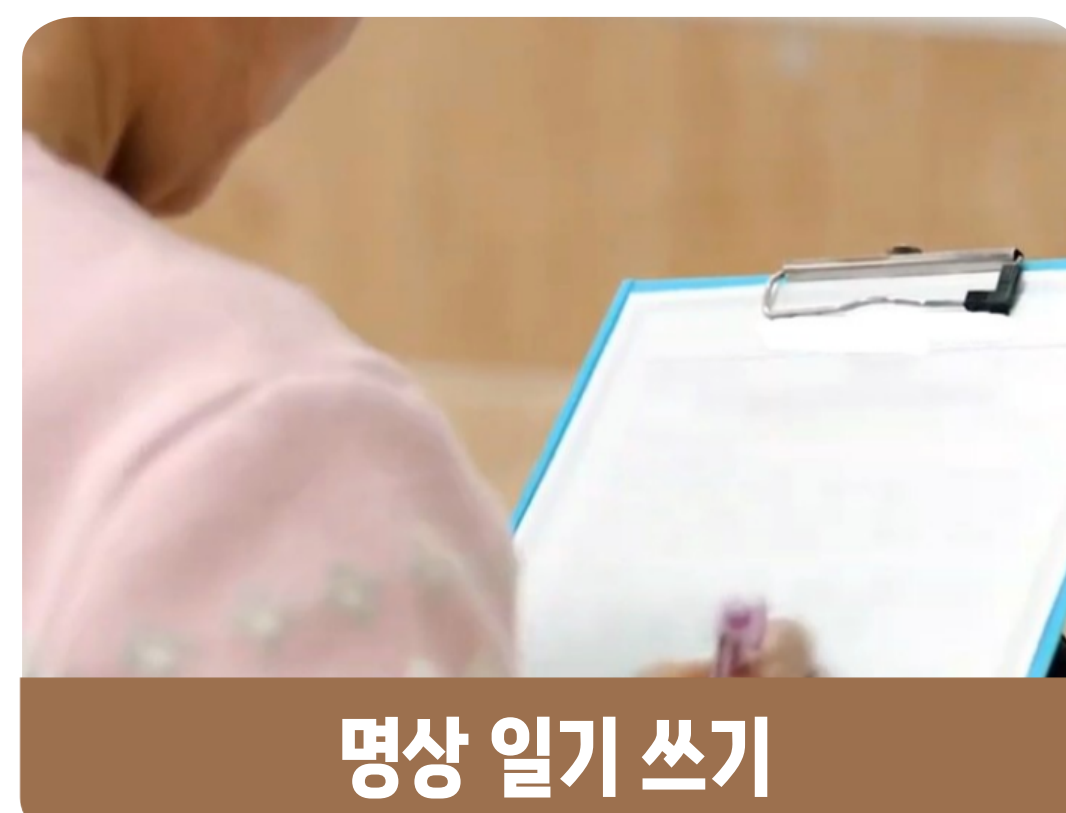
지나온 삶을 객관적으로 돌아보며 버려야 할 내 마음을 마주합니다.



내 마음 탐구생활



그림책 명상



명상 일기 쓰기

STEP 3 쌓아둔 생각 버리기

나도 모르게 쌓아둔 스트레스의 마음을 쉽게 버릴 수 있습니다.



다스림 명상



걷기 명상



1:1 맞춤형 코칭

프로그램

몸을 다스리다 마음을 다스리다 마음을 나누다

슬로우조깅

마음 강의

웰컴 오프닝

건강 특강

다스림 명상

마음톡톡, 토크콘서트

요가/필라테스

내 마음 탐구생활

갤러리워크

솔밭 어싱

그림책 명상

마음성장, After Talk

건강한 밥상

1:1 맞춤형 코칭

명상, 연수를 넘어 삶으로

일정



위 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

기간 2027. 1. 18. (월) ~ 1. 22. (금)

대상 유·초·중·고·특수학교 교원 및 직원, 교육전문직 (전·현직)

장소 충남 논산 전인교육센터 강의장 (대전·공주 셔틀 운행 예정)

비용 340,000원 (숙식비 포함/다인실 기준)

신청 홈페이지 신청 또는 이메일 전송 chamsaram2019@naver.com

주최 (사)학교명상교육참사람되기연구회

문의 02-6953-1258, 041-731-1140



다스림 명상 연수 신청하기

