

불교대학원 2023 학년도 여름학기
【명상상담사 자격 취득 관련 실습워크숍】

1. 참가대상

- 불교대학원 명상심리상담학과 재학생 및 졸업(예정) 또는 수료자

2. 실습워크숍 내용

장소 동국선(명상)센터 & 동국대 만해관 좌선실

프로그램
• 응용 명상 프로그램 시연 및 소개 (동국선(명상)센터)
• 응용 명상 프로그램 시연 및 소개 (동국 만해관 좌선실)

지도자	제목	명상법	대상
황미향	자기돌봄 (Self-Care)를 위한 음악 명상	전통 명상법 & 명상 음악심리치료기법의 결합	내국인
진본스님	MZ세대의 스트레스 해소를 위한 명상	지관명상	내국인
은산스님	슬기로운 대학생일 길잡이 '행복한 아침을 여는 명상'	호흡 + 감사명상	내국인
윤성스님	대학생의 자아존중감 향상을 위한 명상(응용간화선)	응용 간화선	내국인
정영희	선차(Seon-Tea) : 지금 여기, 차 그리고 나	차 명상	내국인
Brian	올바른 노력: 일과 휴식의 균형을 맞추는 방법으로서의 마음챙김 (Appropriate Effort: mindfulness as a means to balance work with rest)	MBSR: S.T.O.P. (호흡명상+관찰명상)	외국인
문일수	시간이 없나요? 일상에서의 알아차림 명상	알아차림 명상	내국인
송말숙	삶의 향기 - 소소한 일상의 행복을 위한 자애-연민명상	자애명상, 연민명상	내국인
고정혜	외국인을 위한 한국의 선명상 안내 아나빠나사띠(수식관)로 들어가는 간화선의 여행 Trip to Korean meditation through breathing mindfulness.	아나빠나사띠(수식관)+간화선	외국인

3. 참여방법

- 신청접수 [바로가기](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdFb7P2ciZvM7f41xuKYzRtXjgXZQ7mP08I9vUjJs9o3Xd2SQ/viewform) <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdFb7P2ciZvM7f41xuKYzRtXjgXZQ7mP08I9vUjJs9o3Xd2SQ/viewform>
- 온/오프라인 참여 후 **소감문(자유양식, A4 1장 이상)을 11.3(금)까지 제출한 자에 한하여 실습워크숍 참여 시간으로 인정함**
(제출처 : dbc@dongguk.edu)

※ 세션별 강사 및 주제 등의 상세내용은 아래 홈페이지를 통해 확인바랍니다.
국제명상엑스포 홈페이지 : <https://mind.dongguk.edu/2023/info1.html>

4. 유의사항

- ▶ 실습워크숍은 동국대학교 총장명의로 명상상담사 민간자격 취득 희망자를 위한 프로그램이며, **본 자격 취득과 졸업 여부는 무관합니다.**
- ▶ 온라인 프로그램 참여시 **개인 카메라 및 스피커 등 장비를 필수로 지참** 해주시기 바랍니다. (프로그램 진행 중 카메라 상시 ON)
- ▶ 참가자는 추후 개인별 출석시간을 통해 **실제 참여 시간만큼만 인정**됩니다.

5. 관련 문의처 : 불교대학원 학사운영실(02-2260-3096)

2022. 7.
불 교 대 학 원