

2020학년도 겨울학기 상담학아카데미 개설강좌

마음챙김 명상

본 수업은 크게 세 부분 즉, 마음챙김 명상을 이해하기 위한 이론적 부분, 실제 훈련과 마음챙김 명상을 상담에 적용하는 부분으로 구성되어 있다. 이를 자세히 살펴보면 우선 이론적 부분에서는 마음챙김 명상의 의미, 집중명상과 차이, 효과 등을 다루어 마음챙김 실재를 잘 할 수 있도록 기초를 닦는 부분이다. 두 번째는 마음챙김 명상 방법을 알고 실제 체험해보는 부분, 세 번째 부분은 마음챙김 명상을 심리상담에 적용하는 원리로 구성되어 있다.

교육기간	2021년 2월 22일 월요일
강의시간	월요일 13:00 ~ 15:00 (1회/2시간)
수 강 료	₩30,000원 (본교 재학생, 졸업생 20% 할인)
비 고	※코로나19로 인해 온라인으로 전환될 수 있습니다.
강사소개	한양순 한국상담대학원대학교 교수 한양순상담심리연구소 소장 임상심리전문가

차수	강의일시		강의주제	교수방법
1	2/22(화)	13:00~15:00	▶ 마음챙김 명상의 의미 및 효과 ▶ 마음챙김 명상의 실제 ▶ 마음챙김 명상의 상담에의 적용	강의 · 실습
교재 및 참고문헌		핸드아웃		

신청방법 (두개중 택 1)	① www.kcguacademy.com 홈페이지 회원가입 후 수강신청 ② 수강신청서 다운로드 후 이메일 (academy@kcgu.ac.kr) 제출 ①또는 ②의 방법 중 하나로 신청가능
수 강 료	수강료: 전체 개설 교과목 참조(본교 재학생 · 졸업생 20% 할인) 접수 마감 된 프로그램의 경우 입금 순으로 접수 각 과정 수강신청자가 적정인원 이하인 경우 폐강 될 수 있음 (폐강시 환불 또는 과목변경 가능)
입금계좌	입금계좌: KEB 하나은행 190-890070-28204(예금주:한국상담대학원대학교) * 반드시 수강신청자 이름으로 입금요망
접수 및 문의	홈페이지 : www.kcguacademy.com 전 화 : 02-584-6863 이 메 일 : academy@kcgu.ac.kr 주 소 : 서울특별시 서초구 사임당로 14 길 28, 지음빌딩 3 층 (한국상담대학원대학교 연구관) 상담학아카데미