



재난방지교육통합센터

교육내용 증명서

인지행동개선훈련 · 준법의식교육

성명 : _____

위 사람은 본 센터에서 실시한 인지행동개선훈련 및 준법의식교육 프로그램을 성실히 이수하였으며, 아래와 같이 교육 내용을 증명합니다.

【 인지행동개선훈련 】

1. 인지행동의 이해

- 생각, 감정, 행동의 상호관계
- 인지 왜곡 패턴 인식
- 자동적 사고의 이해

2. 인지 재구조화

- 부정적 사고 패턴 파악
- 합리적 사고로의 전환
- 균형 잡힌 관점 형성

3. 행동 변화 기술

- 문제 해결 기술 훈련
- 의사소통 및 자기주장 훈련
- 스트레스 관리 기법

4. 유지 및 발전

- 변화 유지를 위한 전략
- 재발 방지 계획
- 지속적 자기 모니터링

【 준법의식교육 】

1. 법의 이해와 존중

- 법의 기능과 필요성
- 시민으로서의 권리와 의무
- 법 준수가 사회에 미치는 영향

2. 준법정신 함양

- 자기 행동에 대한 책임 인식
- 규범 준수의 내면화
- 윤리적 의사결정

3. 사회적 책임

- 공동체 구성원으로서의 역할
- 타인 존중과 배려
- 사회 기여 의식

4. 건강한 시민 생활

- 일상에서의 준법 실천
- 갈등 상황에서의 합법적 해결
- 지속적인 자기 발전 계획

발급일 :

재범방지교육통합센터

