

# 인지행동개선훈련 교육과정 증명서

발급일자: 2026년 1월 30일

발급기관: 재범방지교육통합센터

수강생 성명: 재범방지교육통합센터 수강생 문광민

## 【 교육과정 개요 】

교육명: 인지행동개선훈련

교육유형: 온라인·비대면 과정 (영상 콘텐츠 및 실습 포함)

총 교육시간: 1시간

이수 상태: 전 과정 100% 이수 완료

## 【 교육내용 요약 】

본 교육은 수강생의 **비합리적 사고 및 행동 패턴을 인지하고 이를 교정함**으로써 사회적 규범과 법질서에 대한 올바른 가치관을 확립하기 위해 진행되었습니다.

**자기인식 훈련** – 자신의 행동 및 사고 왜곡의 원인 분석

**감정조절 기술 습득** – 분노, 충동, 스트레스 관리기법 실습

**인지적 재구조화 과정** – 부정적 사고를 합리적으로 전환하는 사고훈련

**사회적 책임의식 함양** – 준법의식 및 타인에 대한 공감능력 강화

**재범 방지 실천계획 수립** – 일상생활 속 준법행동 유지 전략 설계

## 【 교육평가 및 소견 】

본 교육과정을 통해 수강생은 자신의 행동 특성을 객관적으로 인식하고, 반복적인 문제행동을 유발하던 사고방식을 개선하는 데 긍정적인 변화를 보였습니다. 특히 **법과 사회질서의 중요성, 그리고 준법생활의 필요성**에 대한 이해도가 높아졌으며, **재범 방지를 위한 실천계획** 또한 구체적으로 수립한 것으로 확인됩니다.

## 【 증명서 발급 목적 】

본 증명서는 위 수강생이 재범방지교육통합센터에서 인지행동개선훈련 교육과정을  
정상적으로 이수하였음을 증명하기 위해 발급됩니다.

재범방지교육통합센터

