크리스토퍼 거머와 함께하는

자기연민 프로그램 워크숍

Mindful Self-Compassion workshop

2014. 9. 18(목) ~ 21(일) | 한국문화연수원



「한국문화연수원」

"내가 나 자신에게
친절하기를...

내가 나 스스로에게
필요한 연민심을
줄 수 있기를..."

주 제 | 자기연민 프로그램 (Mindful Self-Compassion)

날 짜 | 2014년 9월 18일(목) ~ 21일(일) 3박 4일

강 사 | 크리스토퍼 K. 거머 박사, 서광스님 (※전 일정 한국어 통역)

참가신청비 |

사전 등록 (6월 30일까지)	7월 1일 이후
57만원	65만원

(사)한국명상심리상담연구원 후원회원, 스님, 학생 5만원 할인 (사전등록 할인과 중복적용 안됨)

• 계좌번호: 국민 023501-04-202781 (사)한국명상심리상담연구원 (입금선착순 마감)

환불규정 | 6월 30일까지 100%, 7월 31일까지 70%, 8월 31일까지 50%,
9월 1일 이후 환불 불가

인 원 | 80명 (선착순)

신청방법 및 문의 | 전화 또는 신청서 작성후 이메일, 팩스 접수

Tel. 02-6407-6087 **E-Mail.** IKMP@hanmail.net **Fax.** 02-6403-6088

신청서 다운로드 | (사)한국명상심리상담연구원 http://cafe.daum.net/IKBP

※ 본 과정을 이수하신 분은 MSC 지도자 과정을 이수할 수 있는 자격이 주어집니다.

장 소 | 한국문화연수원

Tel. 041-841-5050
http://www.budcc.com
충남 공주시 사곡면 마곡사로 1065



주 관 | (사)한국명상심리상담연구원

주 최 | 대한불교진흥원, 한국불교심리치료학회, 불교상담개발원

후 원 | 도서출판 공간, 학지사

세부일정 | 2014년 9월 18일 (목) pm 5시 오리엔테이션 / pm 7시 시작

(사) 한국명상심리상담연구원
Institute of Korean Meditation and Psychotherapy

MSC (Mindful Self-Compassion)

MSC 프로그램은 하버드 의과대학의 임상 지도자 크리스토퍼 거머와 텍사스대 심리학자 크리스틴 네프가 공동으로 개발한 프로그램으로서 자기연민심과 마음챙김훈련을 통합한 명상치유 프로그램이다. 이 프로그램은 자기 자신에 대한 친절, 공통된 인간성에 대한 감각, 마음챙김의 세 가지 요소를 바탕으로 한 자기연민심 함양을 주요 목적으로 한다.

• MSC 프로그램을 통해 배울 수 있는 것들

- 자기 자신에게 가혹하게 하는 것을 멈출 수 있는 방법
- 힘든 감정을 보다 쉽게 다루는 방법
- 자신을 비판하기보다 격려하면서 동기부여를 하는 방법
- 과거와 현재의 힘든 인간관계를 전환하는 방법
- 가정과 일상의 삶에서 마음챙김과 자기연민을 실천하는 방법
- MSC와 관련된 이론과 연구들
- 자기 자신에게 최고의 스승이 되는 방법

크리스토퍼 K. 거머 박사 (Christopher K. Germer, Ph.D.)



- 하버드 의대에서 20년간 임상 심리학자
- 마음챙김, 수용, 그리고 자기연민에 기반한 심리 치료전문가
- MSC 프로그램 개발
- 1978년부터 심리치료에 명상의 이론과 실습을 통합해 옴
- 명상심리치료연구소(IMP) 창립 회원
- 저서 『나를 위한 기도 셀프 컴패션』, 『마음챙김과 심리치료』, 『가제:심리치유에서의 지혜와 자비』 2014

서광스님



- 현 (사)한국명상심리상담연구원 원장/이사장
- ITP 자아초월 심리학 박사 (현 SOFIA UNIVERSITY)
- 보스톤대학 종교심리학 석사/이화여대 대학원 심리학 석사
- 운문승가대학 교수, 동국대 등 강사
- 한국불교심리치료학회 운영위원
- 불교심리학과 자아초월심리학, 유식심리학, 불교상담, 명상상담, 자아초월심리치료 관련 강의, 워크숍, 집단프로그램 등을 실시
- 저서 『치유하는 유식읽기』, 『치유하는 불교읽기』, 『나를 치유하는 마음여행』 등

크리스토퍼 K. 거머 박사 특강

날 짜 | 2014년 9월 17일 수요일 오후 2시
장 소 | 진흥원대원불교문화대학
참가비 | 무료
문 의 | 02-6407-6087

(사) 한국명상심리상담연구원
Institute of Korean Meditation and Psychotherapy