한국임상심리학회

멘탈 위트니스
긍정심리연구회

2014 멘탈 위트니스 긍정심리 상담 및 치료 프로그램 워크숍

(초급 및 중급)

▣ 초급 워크숍 일시 : 2014년 02월 08일 (토) 09:30~18:30

중급 워크숍 일시 : 2014년 02월 22일 (토) 09:30~18:30

▣ 장 소 : 고려대학교 운초우선교육관 102호

▣ 강 사 : 고영건 (고려대학교 심리학과 교수)

김진영 (서울여자대학교 아동학과 교수)

▣ 주 최 : 한국임상심리학회 멘탈위트니스 긍정심리 연구회

멘탈 휘트니스 긍정심리 상담 및 치료 프로그램 소개

❖ 멘탈 휘트니스 긍정심리 상담 및 치료 프로그램 소개

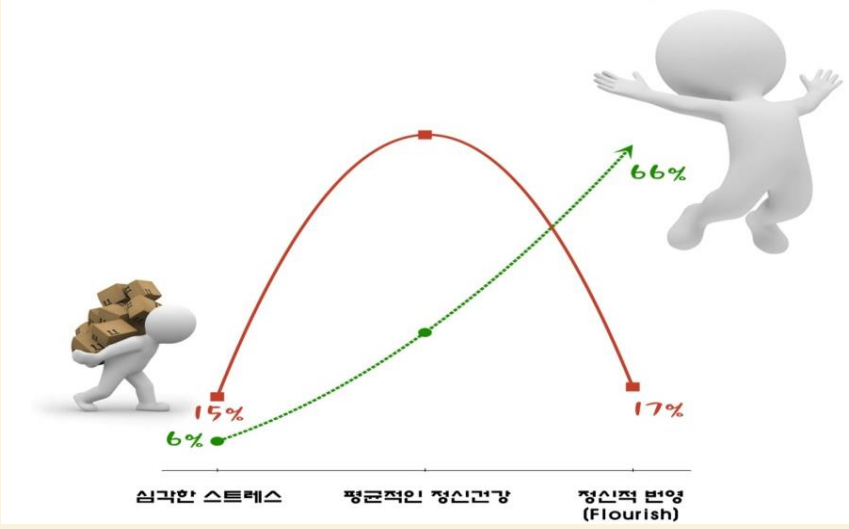
멘탈 휘트니스 프로그램은 행복에 관한 심리학적 기술을 훈련하는 프로그램입니다. 일반적으로 지식은 형식적 지식(codified knowledge)과 암묵적인 지식(tacit knowledge)으로 분류됩니다. 모든 사람들이 행복을 원하면서도 실제로 행복한 사람이 소수인 이유는 바로 행복의 기술이 언어로는 전달될 수 없는 암묵적 특성을 갖고 있기 때문입니다. 멘탈 휘트니스 프로그램에서는 주로 행복과 관련된 암묵적 지식과 기술을 다룹니다.

❖ 왜 멘탈 휘트니스 프로그램인가?

기존의 행복 프로그램에서는 주로 행복해지기 위해 무엇을 해야 하는가에 초점을 맞춰왔습니다. 하지만 행복의 문제에서는 '무엇'을 다루는 것만으로는 부족합니다. 왜냐하면 대부분의 사람들이 행복해지는 데 어려움을 겪는 이유는 무엇을 해야 행복해지는지를 몰라서가 아니라, 스스로 왜 행복해져야 하고 또 자신이 상식적으로 알고 있는 행복해지는 방법들을 삶에서 어떻게 적용해야 하는지를 잘 모르기 때문입니다. 이런 점에서 멘탈 휘트니스 프로그램에서는 '무엇(what)'뿐만 아니라 '어떻게(how)'와 '왜(why)'의 문제를 함께 다룹니다.

❖ 멘탈 휘트니스 프로그램의 효과

일반인 중 진정한 행복, 즉 정신적 번영 상태에 있는 사람들은 약 17% 정도입니다. 멘탈 휘트니스 프로그램은 행복과 관계된 심리적 기술을 훈련함으로써 정신적 번영 상태, 즉 플로리시 상태에 도달하는 사람들의 비율을 최대 66%까지 증가시켜 줍니다.



멘탈 휘트니스 긍정심리 상담 및 치료 프로그램 소개

❖ 멘탈 휘트니스 긍정심리 프로그램의 주요 내용

- ✓ 행복기제 (Happiness Mechanism)
- ✓ 심리적인 동화 (Psychological Assimilation)
- ✓ 심리학적인 연금술 (Psychological Alchemy)
- ✓ 멀티플라이어 (Multiplier)
- ✓ 플로리시 (Flourish)
- ✓ 행복 메타인지
- ✓ 정서교양
- ✓ 멘탈 휘트니스 대화법

❖ 멘탈 휘트니스 긍정심리 프로그램 교육 및 활용 기관

- ✓ 중앙공무원 교육원
- ✓ 지방행정 연수원
- ✓ 서울특별시 교육연수원
- ✓ 경상북도 교육연수원
- ✓ 경기도 인재개발원
- ✓ 부산시 영재교육진흥원
- ✓ 한국장애인고용공단
- ✓ 농촌진흥청
- ✓ 광주광역정신건강증진센터
- ✓ 분당 차병원 정신건강의학과 (입원병동)
- ✓ 삼성전자
- ✓ 삼성경제연구소
- ✓ LG 유플러스 (리더캠프)
- ✓ 포스코 미래임원 교육
- ✓ GS 칼텍스 리더 교육
- ✓ 교보생명 (가족사랑캠프)
- ✓ 한국생산성본부
- ✓ 한국생명의전화 (자살자유가족프로그램)
- ✓ 서울여자대학교 아동·청소년 심리연구소
- ✓ 고려대학교 문과대학 멘토링 상담센터

신청 안내

◆ 사전 등록

✓ **등록기간 : 2014년 01월 10일(금)~ 01월 28일(화) 오후 5시**

✓ **입금계좌 : 국민은행 676502-04-083622, 예금주: 이승진**

※ 접수는 선착순으로 진행되며, 신청이 조기에 마감될 수 있습니다.

※ 중급 워크숍은 초급 워크숍에 참가했던 분들을 대상으로 합니다.

※ 중급 워크숍은 사전에 과제 제출을 해야 참석이 가능합니다.
(제출 여부에 따라서 참석이 제한될 수 있습니다)

※ 입금은 본인 성함으로 부탁 드립니다.

※ 메일 및 게시글의 온라인 신청서 링크를 통해 워크숍 참석 신청서를 작성하시고 신청 확인 메일을 아래의 이메일 주소로 보내주시기 바랍니다.
(연구회 메일: posipt@hanmail.net)

◆ 참가 대상

✓ 정신보건 관련 전공 대학원생, 수련생 및 전문가.

✓ 상담 교사 및 교육전문가, 기업체 인사 및 조직 담당자

◆ 등록비

✓ 등록비: 초급 10만원, 중급 10만원 (행사 준비 관계로 현장 등록 불가)

※ 등록비에는 점심식사비와 교재비가 포함됩니다.
워크숍 때 제공되는 3권의 교재는 다음과 같습니다.

1) 고영건, 김진영 (2012). 멘탈 휘트니스 긍정심리 프로그램. 서울: 학지사.

2) 고영건, 김진영 (2012). 멘탈 휘트니스 프로그램 워크숍 자료집. 서울: 멘탈 휘트니스 긍정심리 연구회.

3) 고영건, 김진영 (2012). 멘 탈 휘트니스 프로그램 워크북. 서울: 멘탈 휘트니스 긍정심리 연구회.

◆ 등록 접수 안내

✓ 당일 오전 9시부터 접수를 시작하며, 등록 확인 후 자료집, 연수평점표 등을 지원합니다.

✓ 본 워크숍은 임상심리 전문가, 정신보건 임상심리사, 건강심리 전문가 연수평점이 인정됩니다.

◆ 문의안내

✓ 전화: 010-9475-4932 (간사 이승진) , E-mail: posipt@hanmail.net

오시는 길 안내



▪ 지하철 이용 시

✓ 지하철 6호선 고려대역 1번 출구로 나오셔서, 라이시움(평생교육원)과 교우회관을 지나 운초우선교육관 1층으로 오시는 것이 가장 가깝습니다.

▪ 버스 이용 시

✓ 101, 144, 163, 273,1017, 1111, 1212, 1222, 2222, 7211: 고려대역 하차

▪ 자가용 이용 시

✓ 정문 진입 > 중앙광장 지하주차장에 주차 > 지상 1층의 2번 출입구와 연결된 엘리베이터를 타고 올라오셔서, 중앙 도서관을 지나 운초우선교육관 4층으로 들어오시는 것이 가장 가깝습니다.

✓ 주차비는 유료(1일권 3000원)입니다.