

CBCT Foundation Workshop

인지적 접근에 기반한 자비 명상 프로그램

2024년 7월 3일(수)~7(일)

SEE Learning

Social, Emotional & Ethical Learning

안녕하세요, 반갑습니다!

싱그러운 초록으로 질어 가는 7월에 씨러닝코리아(SEE Learning Korea)와 동국대학교 공동주최로 열리는 <2024 CBCT Foundation Course>가 진행됩니다.

많은 분들께서 적극적으로 참여해 주셔서 성공적으로 완료한 1회 워크숍에 이어 두 번째로 진행되는 올해는 3일간의 자비명상 프로그램과 더불어 심화된 2일간의 리트릿(명상 주간)도 함께 진행됩니다. 일본, 대만, 몽골 등에서 참여하는 이번 국제 CBCT 워크숍에서 더욱 편안하고 성숙하며 뜻깊은 시간을 보내실 수 있기를 바랍니다.

7월 3일 수요일 오전 9시부터 5일간 진행되는 CBCT 워크숍의 자세한 세부 일정을 아래와 같이 안내해 드립니다. 오시는 길이 편안하고 안전하기를 바랍니다.

감사합니다.

CBCT Foundation Workshop

일시 2024년 7월 3일(수)~7(일)
(수) 9:00~17:30
(목~금) 9:30~17:30
(토~일) 9:00~17:30

장소 동국대학교 만해관
대원융합SI 세미나실 및 좌선실

Instructors

* 순차통역 진행 예정



Geshe Lobsang Tenzin Negi

PhD. Professor & Executive Director
at Emory University



Tsondue Samphel

Assistant Director of SEE Learning
at Emory University

Program

DAY 1 - 2024. 7. 3. 세미나

08:30 - 09:00	등록 및 안내
09:00 - 09:30	개회식
09:30 - 11:30	Session 1 CBCT란?
11:30 - 13:00	점심식사
13:00 - 15:00	Session 2 돌봄의 순간과 연결하기
15:00 - 15:30	휴식
15:30 - 17:30	Session 3 명료하고 안정된 주의 개발하기

DAY 2 - 2024. 7. 4. 세미나

09:30 - 11:30	Session 4 자기 인식 강화하기
11:30 - 13:00	점심식사
13:00 - 15:00	Session 5 자기 자비 키우기 1: 우리의 취약함을 수용하기
15:00 - 15:30	휴식
15:30 - 17:30	Session 6 자기 자비 키우기 2: 취약함의 의미 발견하기

DAY 3 - 2024. 7. 5. 세미나

09:30 - 11:30	Session 7 관심의 영역 확장하기
11:30 - 13:00	점심식사
13:00 - 15:00	Session 8 감사와 친절의 다정함을 깊이 체험하기
15:00 - 15:30	휴식
15:30 - 17:30	Session 9 자비의 힘 활용하기

DAY 4 - 2024. 7. 6. 리트릿

09:00 - 10:30	Module 1 심화명상과 성찰
10:30 - 11:00	휴식
11:00 - 12:30	Module 2 심화명상과 성찰
12:30 - 14:00	점심식사
14:00 - 15:30	Module 3 심화명상과 성찰
15:30 - 16:00	휴식
16:00 - 17:30	Module 4 심화명상과 성찰

DAY 5 - 2024. 7. 7. 리트릿

09:00 - 10:30	Module 5 심화명상과 성찰
10:30 - 11:00	휴식
11:00 - 12:30	Module 6 심화명상과 성찰
12:30 - 14:00	점심식사
14:00 - 15:30	Module 7 심화명상과 성찰
15:30 - 16:00	휴식
16:00 - 17:30	Module 8 심화명상과 성찰

교육비

- ° 일반 : 70만원 (점심 포함)
- ° 대학원생 : 50만원
- ° 학부생 : 35만원

신청방법



QR코드를 스캔하거나 아래 링크를 통해 신청
<https://forms.gle/5dfUPkvSZean7Q7k6>

문의

seelearningkorea@gmail.com