

# 2018 멘탈 휘트니스 긍정심리 상담 및 치료 프로그램 워크숍 (초급 · 중급)

## 초급 워크숍

일 시  
2.3 (토) 09:30~18:30

장 소  
고려대학교  
현대자동차 경영관

강 사  
고영건 (고려대학교 심리학과)

## 중급 워크숍

일 시  
2.10 (토) 09:30~18:30

장 소  
고려대학교  
현대자동차 경영관

강 사  
김진영 (서울여자대학교 아동학과)  
고영건 (고려대학교 심리학과)

# 멘탈 휘트니스 긍정심리 상담 및 치료 프로그램 소개

## ❖ 멘탈 휘트니스 긍정심리 상담 및 치료 프로그램 소개

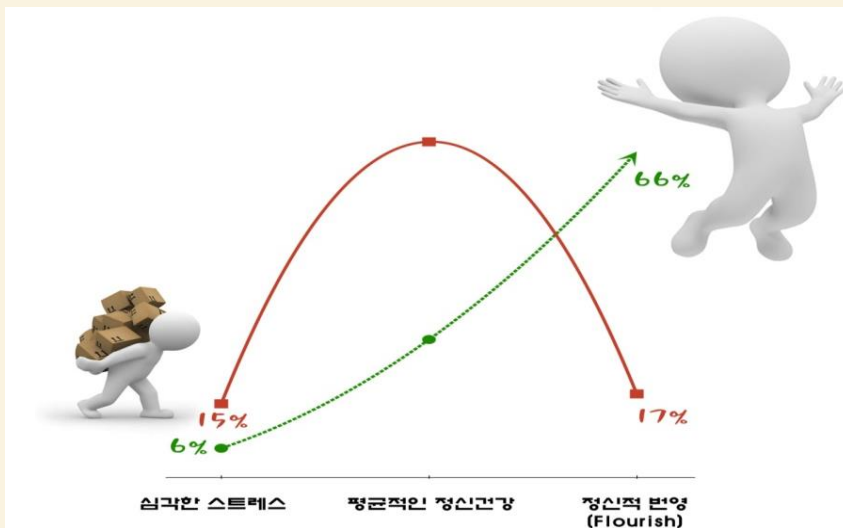
멘탈 휘트니스 프로그램은 행복에 관한 심리학적 기술을 훈련하는 프로그램입니다. 일반적으로 지식은 형식적 지식(codified knowledge)과 암묵적인 지식(tacit knowledge)으로 분류됩니다. 모든 사람들이 행복을 원하면서도 실제로 행복한 사람이 소수인 이유는 바로 행복의 기술이 언어로는 전달될 수 없는 암묵적 특성을 갖고 있기 때문입니다. 멘탈 휘트니스 프로그램에서는 주로 **행복과 관련된 암묵적 지식과 기술**을 다룹니다.

## ❖ 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 관련 출판논문

- ◆ 김진영, 고영건(2009). 긍정 임상심리학: 멘탈 휘트니스와 긍정 심리치료. **한국심리학회지: 사회문제**, 15(1), 75-88.
- ◆ 박찬빈, 고영건(2014). 대학생의 방어기제 유형에 따른 멘탈 휘트니스 긍정심리상담 및 치료 프로그램의 효과. **한국심리학회지: 건강**, 19(3), 673-693.
- ◆ 김민순, 김현진, 고영건(2017). 군 생활 적응 증진을 위한 멘탈휘트니스 긍정심리 프로그램의 효과. **한국심리학회지: 산업 및 조직**, 30(2), 275-298.

# 멘탈 휘트니스 긍정심리 상담 및 치료 프로그램 소개

## ❖ 멘탈 휘트니스 긍정심리 프로그램 교육 및 활용 기관

- 국가공무원 인재개발원
- 지방행정 연수원
- 서울특별시 교육연수원
- 경상북도 교육연수원
- 경기도 인재개발원
- 지방공기업평가원
- 부산시 영재교육진흥원
- 대구시 공무원 교육원
- 김포교육청 인문학연수
- 대전교육연수원
- 충청북도 단재교육연수원
- 경기도교육청 학교경영 협의회
- 보험연수원 최고경영자아카데미
- 농촌진흥청
- 한국법무보호복지공단
- 국회 사무처 교육훈련과
- 광주광역시정신건강증진센터
- 성북교육복지센터
- 농업기술실용화재단
- 구로구 시민아카데미
- 한국생명의전화 (자살자유가족프로그램)
- 나누리 의료재단
- 성남교육지원청 최고경영자과정
- 울산시교육연구정보원
- 삼성전자
- 삼성서울병원 (리더십 포럼)
- 삼성생명 CEO 아카데미
- LG 유플러스 (리더캠프)
- SK 임원 승진 교육 과정
- 포스코 (미래임원교육)
- GS 칼텍스 (리더 교육)
- 교보생명 (가족사랑캠프)
- 동서식품
- SBS미디어홀딩스
- 세아그룹
- 세아상역
- SPC 그룹 임원 승진 교육 과정
- 금호아시아나 경영특강
- 동성그룹
- 대교그룹
- 한라그룹
- (주) 휴넷
- SK종합화학
- NH투자증권
- 삼성경제연구소
- 삼성전자 상생협력아카데미
- 한화생명 CEO 아카데미
- 현대자동차 남양연구소
- 동아일보 창조혁신CEO아카데미
- 탑엔지니어링
- GS건설 Xi-CEO 포럼
- 현대경제연구원 리더스포럼
- 현대중공업 신임임원과정
- 두산그룹 EHS 리더과정
- 연세 굿모닝 CEO 포럼
- 코스닥 협회 CEO 포럼
- 서울옥션 가나문화 포럼
- 한국생산성본부
- 화성상공회의소 경제인 포럼
- 부산상공회의소 부산경제포럼
- 매일경제 THE MBA FORUM
- 한국능률협회(KMA)
- 한국품질재단 CEO 경영 아카데미
- 고려대학교 의과대학 외과학교실 연수강좌
- 분당 차병원 정신건강의학과 (입원병동)
- 서울여자대학교 아동·청소년 심리연구소
- 고려대학교 학생상담센터
- 고려대학교 문과대학 멘토링 상담센터
- 한림대학교 교육개발센터
- 순천향의과대학 소아청소년과
- 고려대학교 창업보육센터

# 멘탈 휘트니스 긍정심리 상담 및 치료 프로그램 신청안내

## 초급 워크숍 신청안내

### ❖ 사전 등록

- 등록마감 : 1월 30일(화) 자정까지
- 입금계좌 : 국민은행 048401-04-146149, 예금주: 멘탈휘트니스 긍정심리 연구회

※ 접수는 선착순으로 진행되며, 신청이 조기에 마감될 수 있습니다.

※ 입금은 신청자 성함으로 부탁 드립니다.

※ 메일 및 게시글의 온라인 신청서 링크(<https://goo.gl/forms/JCYyDcNJZBhVV0fl1>)를 통해 신청서를 작성해 주세요. (링크를 복사해서 인터넷 주소창에 입력)

※ 반드시 신청서를 작성해야 워크숍 참여가 가능합니다.

신청서를 제출하지 않고 입금만 하는 경우, 참여가 제한될 수 있습니다.

※ 신청서 작성 후 등록비를 입금하고 최종 등록 확인 이메일을 받아야 등록이 완료됩니다.

입금 후 1-2일 내로 확인 메일을 받지 못하신 경우에는 아래의 연락처로 확인해주시기 바랍니다.

### ❖ 참가 대상

- 심리상담 및 정신건강 관련 수련생 및 전문가
- 상담 관련 교사 및 교육전문가, 기업의 인사 및 조직 담당자

### ❖ 등록비

- 등록비: 10만원 (초급 워크숍 첫 수강자) / 2만원 (초급 워크숍 재수강 신청자)

※ 자료집 준비 및 식사 예약 관계로 당일 현장 등록은 불가능합니다.

- ※ 환불은 1월 30일(화) 자정 이후 일괄 처리할 것입니다.

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

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

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

3) 고영건 김진영 (2012) 멘탈 휘트니스 프로그램 워크북. 멘탈 휘트니스 긍정심리 연구회.

- ※ 재수강을 희망하시는 분의 등록비에는 점심식사비와 워크숍 자료집 비용은 포함되지만 과거 워크숍 때 받았던 다른 교재들의 비용은 포함되지 않습니다. 추가 금액을 지불하시면 현장에서 구입 가능합니다.

### ❖ 등록 접수 안내

- 당일 오전 9시부터 접수를 시작하며, 등록 확인 후 자료집, 연수평점표 등을 지원합니다.
- 본 워크숍은 임상심리 전문가(8시간), 정신보건 임상심리사(8시간), 건강심리 전문가(6시간 30분), 코칭심리사(8시간)의 연수평점이 인정됩니다.

### ❖ 문의안내

- E-mail: [mentalfitnesskr@gmail.com](mailto:mentalfitnesskr@gmail.com)
- 연구회 간사 : 김진원 (010-6355-4178)

# 멘탈 휘트니스 긍정심리 상담 및 치료 프로그램 신청안내

## 중급 워크숍 신청안내

### ❖ 사전 등록

- 등록마감 : 1월 30일(화) 자정까지
- 입금계좌 : 국민은행 048401-04-146149, 예금주: 멘탈휘트니스 긍정심리 연구회  
※ 중급 워크숍은 초급 워크숍을 수료하신 분에 한해 신청이 가능합니다.  
※ 접수는 선착순으로 진행되며, 신청이 조기에 마감될 수 있습니다.  
※ 입금은 신청자 성함으로 부탁드립니다.  
※ 메일 및 게시글의 온라인 신청서 링크 (<https://goo.gl/forms/JCYyDcNJZBhVV0fl1>)를 통해 신청서를 작성해 주세요. (링크를 복사해서 인터넷 주소창에 입력)  
※ 반드시 신청서를 작성해야 워크숍 참여가 가능합니다.  
신청서를 제출하지 않고 입금만 하는 경우, 참여가 제한될 수 있습니다.  
※ 신청서 작성 후 등록비를 입금하고 최종 등록 확인 이메일을 받아야 등록이 완료됩니다.  
입금 후 1-2일 내로 확인 메일을 받지 못하신 경우에는 아래의 연락처로 확인해주시기 바랍니다.

### ❖ 참가 대상

- 심리상담 및 정신건강 관련 수련생 및 전문가
- 상담 관련 교사 및 교육전문가, 기업의 인사 및 조직 담당자
- 멘탈 휘트니스 초급 워크숍 수료자

### ❖ 등록비

- 등록비: 10만원 (중급 워크숍 첫 수강자) / 2만원 (중급 워크숍 재수강 신청자)  
※ 자료집 준비 및 식사 예약 관계로 당일 현장 등록은 불가능합니다.
- ※ 환불은 1월 30일(화) 자정 이후 일괄 처리할 것입니다.  
※ 등록비에는 점심식사비와 교재비가 포함됩니다. 워크숍 때 제공되는 교재는 다음과 같습니다.
- 1) 고영건 김진영 (2012) 멘탈 휘트니스 프로그램 중급 워크숍 자료집 멘탈 휘트니스 긍정심리 연구회  
2) 조지 베일런트 (2013) 행복의 지도: 하버드 성인발달연구가 주는 선물(김진영, 고영건 공역) 학지사
- ※ 재수강을 희망하시는 분의 등록비에는 점심식사비와 워크숍 자료집 비용은 포함되지만 과거 워크숍 때 받았던 다른 교재들의 비용은 포함되지 않습니다. 추가 금액을 지불하시면 현장에서 구입 가능합니다.

### ❖ 등록 접수 안내

- 당일 오전 9시부터 접수를 시작하며, 등록 확인 후 자료집, 연수평점표 등을 지원합니다.
- 본 워크숍은 임상심리 전문가(8시간), 정신보건 임상심리사(8시간), 건강심리 전문가(6시간 30분), 코칭심리사(8시간)의 연수평점이 인정됩니다.

### ❖ 문의안내

- E-mail: [mentalfitnesskr@gmail.com](mailto:mentalfitnesskr@gmail.com)
- 연구회 간사 : 김진원 (010-6355-4178)



# 오시는 길 안내




## ■ 지하철 이용 시

- ✓ 지하철 6호선 고려대역 1번 출구로 나오셔서, 오른쪽으로 나있는 계단으로 올라오세요.  
오르막길 오른쪽으로 보이는 건물이 LG-POSCO 경영관입니다. LG-POSCO 경영관과 경영본관 사이로 직진하면 현대자동차 경영관이 보입니다.

## ■ 버스 이용 시

- ✓ 101, 144, 163, 273, 1017, 1111, 1212, 1222, 2222, 7211: 고려대역 하차 후, 정문에서 오른쪽으로 돌아서 직진하시면 LG-POSCO 경영관이 보입니다. LG-POSCO 경영관과 경영본관 사이로 직진하면 현대자동차 경영관이 보입니다.

## ■ 자가용 이용 시

- ✓ 정문 진입 > 중앙광장 지하주차장에 주차 후 > 지상 1층의  번 출입구와 연결된 엘리베이터를 타고 올라오셔서, 오른쪽으로 돌아보시면 백주년기념관이 보입니다.  
그 건물 앞을 지나 왼쪽으로 돌아서 직진하시면 LG-POSCO 경영관입니다.  
LG-POSCO 경영관과 경영본관 사이로 직진하면 현대자동차 경영관이 보입니다.
- ✓ 주차비는 유료(1일권 3000원)입니다. (현장 구매)