

Track 3

Sharing Identity

나눔의 정체성

관계기술을 다른 사람에게 전달하고, 다른 사람들을 훈련시키는 과정

개요 - 19가지 관계기술을 사용하는 방법을 마스터 한다.
- 고통에 대한 해법들을 발견한다.

자격 - 트랙2(회복탄력의 정체성) 및 트랙3예비훈련(6주)을 수료한 자
- 파트너 필요

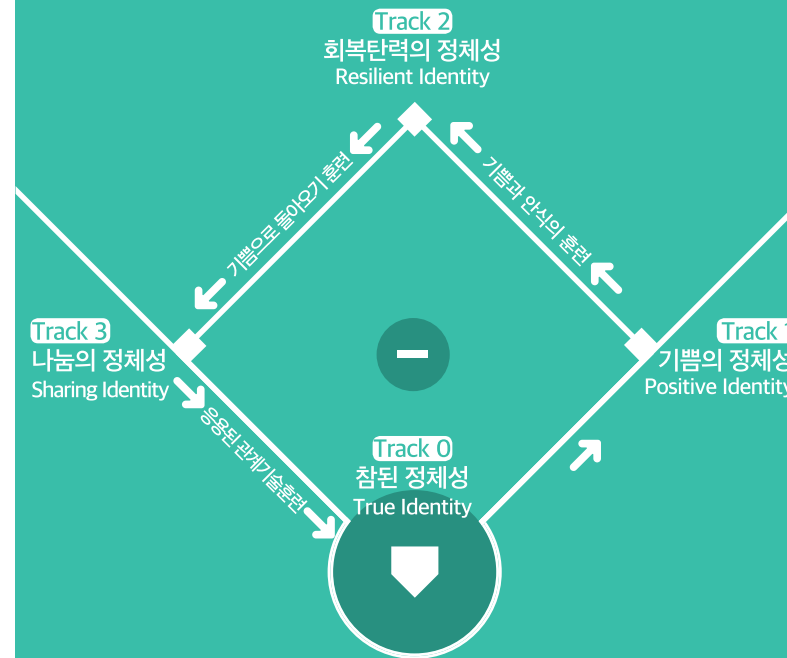
내용 - 고통스런 문제들을 명확하게 인식하는 법을 학습한다.
- 다른 사람들에게 관계기술을 전수하는 법을 배운다.
- 비언어적인 관계기술들을 향상시키는 방법을 배운다.
- 뇌의 통제센터의 5가지 수준에서 각각의 고통을 구별하고 해결하는 방법을 배운다.

필독서 - 가까이 하고 싶은 성숙한 사람 (짐 와일더, 비매품)

※ 후속훈련: 응용된 관계기술훈련 (Mastering Applied Strategy)
사람들이 겪는 고통에 대한 전략적 해법과 이전의 기술을 결합한 응용 훈련

관계기술훈련

관계기술훈련에서는 4가지 훈련 트랙을 제공합니다.



TRACK 0. TRUE IDENTITY 참된 정체성
기쁨을 시작하기 위한 훈련

TRACK 1. POSITIVE IDENTITY 기쁨의 정체성
기쁨을 키우는 훈련
후속: 기쁨과 안식의 훈련(Mastering Joy & Rest)

TRACK 2. RESILIENT IDENTITY 회복탄력의 정체성
부정적인 감정으로부터 기쁨을 회복하는 훈련
후속: 기쁨으로 돌아오기 훈련(Mastering Returning to Joy)

TRACK 3. SHARING IDENTITY 나눔의 정체성
다른 사람에게 기쁨의 기술을 전수하는 훈련
후속: 응용된 관계기술훈련 (Mastering Applied Strategy)

Thrive Relational Skills Training

관계기술훈련

관계와 감정이 예수님의 성품을 닮은 그리스도인이 되기 위한 프로그램으로서 자신의 감정을 조절하여 다른 사람과의 관계에서 '온유한 보호자가 되기 위한 19가지 관계기술'을 익히는 훈련입니다.

[문의] 02-3215-3532



Track 0

True Identity

참된 정체성

기쁨의 정체성을 위한 몇 가지 기초 단계의 관계기술을 배우는 과정

- 개요** - 임마누엘 라이프스타일로 살아갈 수 있는 능력을 키울 수 있다.
- 휴식을 취하는 다양한 관계형 뇌 기술을 사용하여 기쁨을 경험한다.

자격 - 모든 분들이 올 수 있다.

- 내용** 이 훈련에서는 나의 뇌가 다음의 과정에 집중할 수 있도록 한다.
- ① 음식 : 음식으로 기쁨 증대하기
 - ② 침 : 삶 속에 침을 끼워 넣기
 - ③ 기도 : 하나님과 임마누엘로 상호교류 하기
 - ④ 소속 : 관계의 지속적인 관리
 - ⑤ 놀이 : 나의 삶과 관계 속에 놀이를 추가하기

필독서 - 예수님 마음담기 (짐 와일더, 두란노)
- 임마누엘 일기 (짐 와일더 외, 토기장이)

※ 해당 트랙은 입문 과정이며, 관계기술훈련을 처음 배우는 사람들에게 제공되어지는 '온유한 보호자가 되기 위한 관계기술'을 익히는 훈련이다.

Track 1

Positive Identity

기쁨의 정체성

관계회로 점검 및 자아발견을 통해 기쁨과 평강을 확장하는 방법을 배우는 과정

- 개요** - 19가지 관계기술 중에서 몇 가지를 배우고 실습한다.
- 기쁨과 평강을 확장 해 나간다.
 - 자신의 삶 속에서 잃어버린 사랑과 건강한 애착을 회복한다.

자격 - 트랙0(참된 정체성) 및 트랙1예비훈련(6주)을 수료한 자

- 내용** - 삶의 개인적인 차원과 관계적인 차원에서의 리듬을 배운다.
- 19가지 관계기술을 연결하여 기쁨과 평강의 훈련을 실습한다.
 - 임마누엘의 순간들을 연습하고 관계회로를 복원하는 방법을 배운다.

필독서 - 예수님 마음담기 (짐 와일더, 두란노)
- 기쁨은 여기서 시작된다 (짐 와일더, 두란노)

※ 후속훈련: 기쁨과 안식의 훈련(Mastering Joy & Rest)
기쁨과 안식에 대한 실제적이며 심화된 훈련

Track 2

Resilient Identity

회복탄력의 정체성

부정적인 감정에서 기쁨으로 돌아오고 나답게 행동하는 방법을 배우는 과정

- 개요** - 19가지 관계기술을 사용하는 능력을 향상 시킨다.
- 기쁨의 용량을 늘려 나간다.

자격 - 트랙1(기쁨의 정체성) 및 트랙2예비훈련(6주)을 수료한 자

- 내용** - 삶의 고통이 나에게 어떻게 영향을 끼치는지를 발견한다.
- 개인적이고 관계적인 차원에서 일어나는 고통이 무엇인지 확인한다.
 - 슬픔, 분노, 두려움, 혐오감, 수치심, 절망 등의 부정적인 감정을 감당할 수 있는 충분한 용량과 경험을 쌓는다.

필독서 - 관계의 기술 (크리스 코시, 토기장이)
- 임마누엘 일기 (짐와일더 외, 토기장이)

※ 후속훈련: 기쁨으로 돌아오기 훈련(Mastering Returning to Joy)
부정적인 감정에서 기쁨으로 돌아오는 기술의 실제적이며 심화된 훈련