

*스트레스 리셋

15년 이상의 경력을 가진 플래너가 추천드리는 

YAMOIZA! 

 **멘붕에서 멘탈 챙김으로**



스트레스 리셋 '멘붕에서 멘탈 챙김으로'

CONTENTS

목차

01. 프로그램 소개

1-1. 워크숍 소개

1-2. 워크숍 커리큘럼



'멘붕에서 멘탈 챙김으로'를 소개합니다.

"외부를 바라보는 자는 꿈을 꾸고, 내면을 바라보는 자는 깨어난다."

분석 심리학자의 창사자 칼 융은 '나를 알기 위해서는 내 안으로 깊이 들어가야 한다고 했습니다.

스트레스 리셋 과정은 현대인이라면 누구나 가지고 있는 스트레스를 올바르게 이해하고 건강하게 관리 할수 있는 스트레스 관리 능력을 향상시키는 과정입니다
이론적인 설명보다는 실제적인 경험을 바탕으로 스트레스 지수를 점검해 보고 다양한 마음 챙김 기법과 스트레스 관리 기법을 직접 실습할 수 있습니다.
경험이 풍부한 전문가와 함께 올바른 기법을 배우고 자기 관리, 자기 돌봄과 정서적 회복력을 높여 보시기 바랍니다.

이 워크숍은 이런 키워드를 가지고 있어요.

#스트레스

#마음챙김

#자기돌봄

#자기관리

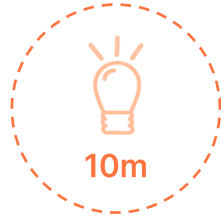
#회복탄력성



POINT

- 01 이론적인 설명 보다 다양한 마음 챙김 기법과 스트레스 관리 기법을 실습
- 02 자신의 감정과 신체 반응을 인식하고 조절하는 방법을 체득화하는 시간
- 03 (자기 관리, 자기 돌봄)과 정서적 회복력을 높이는 학습 과정

스트레스 리셋 '멘붕에서 멘탈 챙김으로' 이렇게 진행됩니다. | 총 운영시간 : 2시간



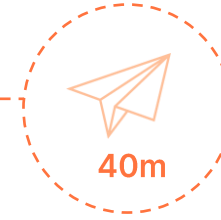
오프닝

- 강사 소개 및 과정 안내
- 아이스브레이킹



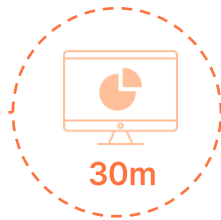
스트레스 이해

- 스트레스의 정의
- 스트레스란 무엇인가?
- 스트레스 자가 진단 및 해석



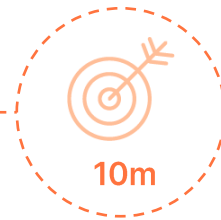
스트레스와 회복탄력성

- 개인적, 조직, 환경적 요인과 스트레스의 영향
- 신체적, 정서적, 사회적 스트레스가 업무 성과에 미치는 영향
- 스트레스 상황에서의 회복 탄력성 (긍정 정서 Up)



마음 챙김의 이해와 실천

- 마음 챙김의 정의
- 마음 챙김의 필요성
- 일상에 접목 가능한 스트레스 관리 기법
- 스트레스 감소와 집중력 향상 및 정서적 안정을 위한 마음 챙김 실습



마무리

- 교육 소감 Wrap up
- 질의응답 QnA

Thank you