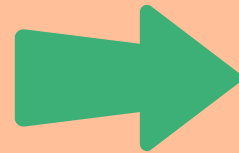


# \* Mindfulness를 통한



15년 이상의 경력을 가진 플래너가 추천드리는 \*

YAMOIZA!



# ‘마음경영’



Mindfulness를 통한  
'마음경영'

# CONTENTS

---

## 목차

### 01. 프로그램 소개

---

1-1. 워크숍 소개

1-2. 워크숍 커리큘럼



## 현대 직장인의 가장 큰 적은 무엇입니까?

건강보험심사평가원에 따르면 우울증으로 진료받은 환자가 2018년 기준 75만명으로 급증한 만큼 직장인들은 육체적, 물리적 스트레스보다 정신적 스트레스를 더 호소하고 있습니다. 업무 성과에 따른 압박감, 인간관계 갈등 등 다양한 원인들은 성과와도 직결되고 또 다른 문제를 야기시키기도 합니다.

마음 챙김을 통해 근심, 걱정, 후회, 원망 등 나를 힘들게 하는 요인들을 비워내고 긴장된 일상에 긍정적인 영향을 가져오는 시간을 경험해보세요.

## 이 워크숍은 이런 키워드를 가지고 있어요.

#스트레스

#힐링

#자아성찰

#밸런스



### POINT

- 01 스트레스 자가 진단을 통해 객관적 컨디션 확인
- 02 스트레스에 대한 진실과 오해
- 03 비움을 통해 깊은 깊은 충전이 가능해 지는 기술

Mindfulness를 통한 '마음경영' 이렇게 진행됩니다. | 총 운영시간 : 2시간



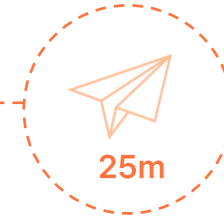
오리엔테이션

- 마음경영 관리 강사 및 강의 소개



스트레스에 대한 오해

- 스트레스는 나쁘다? VS 좋다?
- 스트레스 발생 원인과 Good VS. Bad Stress



나의 컨디션 진단

- 스트레스 지수 진단을 통한 현재 나의 컨디션
- 스트레스 상황에 대한 민감도와 반응행동



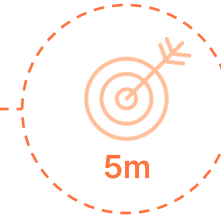
마음챙김을 통한 자아성찰

- 모든 감정에는 이유가 있다
- 내 마음을 위한 가장 큰 선물, 감정 알아차리기
  - 감정에 이름 붙이기
- 감정카드 활용과 'Yes and'로 공감·소통하기



비움을 통한 마인드풀니스(Mindfulness)

- 호흡을 통한 마음다스리기
- 상처받은 감정에 대한 이해와 받아들임의 기술
- 소진된 에너지를 충전하는 자애명상



마무리 시간

- 공유 및 피드백

**Thank you**