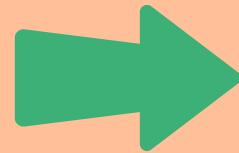


* 긍정의 힘



15년 이상의 경력을 가진 플래너가 추천드리는 *

YAMOIZA!



‘회복탄력성’



긍정의 힘
'회복탄력성'

CONTENTS

목차

01. 프로그램 소개

1-1. 워크숍 소개

1-2. 워크숍 커리큘럼



사람마다 일상을 받아들이는 태도는 왜 다른 것일까요?

회복탄력성(resilience)은 심각한 역경과 실패가 주는 무기력과 좌절감에도 '고무공처럼 다시 튀어 오를수 있는 힘'을 의미합니다. 우리가 살아가는 세상과 조직은 평탄한 길만 주어지는 것이 아닌 때로는 힘겨운 구간도 있습니다. 실패와 시련을 경험하는 과정에서 오히려 더 단단해지는 경우도 있으나 그렇지 못한 경우도 있습니다. '회복탄력성'이 필요한 이유는 바로 이 때문입니다.

지난 50년간 조사결과 회복탄력성은 행동, 태도, 사회적 지원을 통해 누구나 길러질수 있습니다. 본 과정을 통해 어려움을 극복하고 도약하는 힘을 길러보시기 바랍니다.

이 워크숍은 이런 키워드를 가지고 있어요.

#긍정마인드

#스트레스

#셀프리더십

#마음챙김



POINT

- 01 진단을 통해 자신의 회복탄력성 지수를 점검
- 02 직장이 쉽게 겪을 수 있는 상황에 초점을 둔 상황
- 03 일상에서 쉽게 실천할 수 있는 실용적인 방법 제시

긍정의 힘 '회복탄력성' 이렇게 진행됩니다. | 총 운영시간 : 2시간



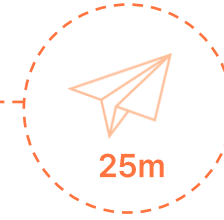
오리엔테이션

- 회복탄력성 강사 및 강의 소개



회복탄력성의 개념

- 일상사례로 알아보는 회복탄력성의 정의
- 회복탄력성이 중요한 이유
- 회복탄력성 진단(KRQ53)
- 회복탄력성의 3가지 구성요소 (자기조절능력, 대인관계능력, 긍정해석능력)



자기조절

- 감정조절 : 스스로 긍정적 감정을 불러 일으키는 방법
- 충동통제 : 자신의 동기를 스스로 부여하는 조절법
- 원인분석 : 자신의 처한 상황을 객관적으로 파악하고 대처 방안 찾기



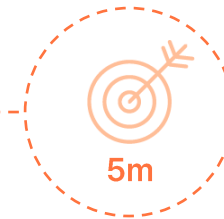
대인관계

- 소통과 공감의 관계기반 커뮤니케이션
- 실습 : 커뮤니케이션의 오류 줄이기



실천전략

- 나의 긍정성 찾기
- 자기돌봄 3단계 (친절 고통의 속성 기억 마음챙김)
- 실습 : 일상 다시보기



마무리 시간

- 공유 및 피드백

Thank you