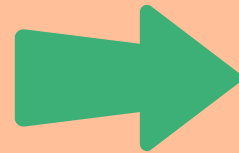


* 직장인의 긍정 테라피



15년 이상의 경력을 가진 플래너가 추천드리는 *

YAMOIZA!



‘회복탄력성’



직장인의 긍정 테라피
'회복탄력성'

CONTENTS

목차

01. 프로그램 소개

1-1. 워크숍 소개

1-2. 워크숍 커리큘럼



'회복탄력성'을 소개합니다.

Q 직장인의 멘탈 회복의 정답은 무엇일까요?

회복탄력성은 원래 제자리로 돌아오는 힘을 뜻하는 말로, 심리학에서는 어떤 고난이나 시련을 견뎌내는 긍정적 힘을 뜻하는 말로 쓰입니다. 치열한 삶을 살아가고 있는 현대인에게 회복탄력성 교육은 개인의 내면을 강화하고, 어려움을 극복하는 힘을 길러줍니다.

본 프로그램은 스트레스 관리와 문제 해결 능력을 향상시키며, 긍정적인 사회적 관계를 구축하는데 목적이 있습니다. 또한 아로마 테라피와 함께하는 명상 및 오피스 요가(케어링 도구 활용)가 실습이 포함되어 있어 함께하는 경험을 통해 서로의 이야기를 나누고, 진정한 지지의 힘을 느껴보실 수 있습니다. 여러분의 삶에 긍정적인 변화를 가져올 좋은 시간이 될 것입니다.

이 워크숍은 이런 키워드를 가지고 있어요.

회복탄력성

스트레스관리

자기돌봄

긍정심리학

POINT

- 01 자신의 감정과 행동을 이해하고 인식하며 스트레스 상황에서의 반응을 개선하는 시간
- 02 다양한 상황에서 효과적으로 문제를 해결할 수 있는 기술을 습득하는 방법을 배우는 시간
- 03 구성원 간의 긍정적 관계 형성과 협력 및 소통을 통해 지원 네트워크를 구축하는 과정



직장인의 긍정 테라피 '회복탄력성' 이렇게 진행됩니다. | 총 운영시간 : 3시간



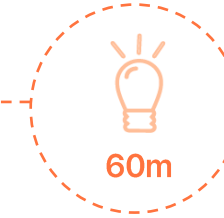
오프닝

- 강사 소개 및 인사
- 강의 소개 및 목표 설정



회복탄력성의 이해

- 회복 탄력성의 정의 및 중요성
- 회복탄력성의 구성 요소 3가지
- 회복탄력성의 중요 기반 '긍정심리학'



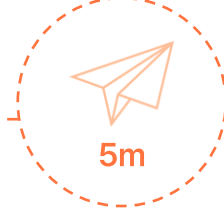
회복탄력성 개발 전략

- 회복탄력성 진단 및 피드백
- 효과적인 스트레스 관리 방법
- 마음 프로젝트: 감정 조절법



회복탄력성 실습 및 적용

- [실습] 아로마 테라피와 함께 하는 명상 오피스 요가 (케어링 도구 활용)
 - 회복탄력성 향상을 위한 오감의 행복 차트 작성 및 공유
 - 회복탄력성을 위한 지속적인 실천 방안



마무리

- 질의 및 응답
- 강의 마무리

Thank you