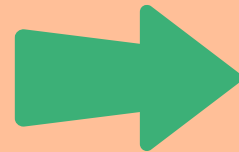


* 신체균형과 마음관리 방법의



15년 이상의 경력을 가진 플래너가 추천드리는 

 YAMOIZA!



‘스트레스와 삶의 만족’



신체균형과 마음관리 방법의
'스트레스와 삶의 만족'

CONTENTS

목차

01. 프로그램 소개

1-1. 워크숍 소개

1-2. 워크숍 커리큘럼



스트레스는 삶의 만족에 어떤 영향을 미칠까요?

세상이 발전하고 변화함에 따라 사람들의 태도와 가치, 우선순위가 달라집니다. 오늘날 우리가 접하는 중요한 사회적 역할 중 하나는 기성세대와 MZ세대 간의 충돌입니다.

본 과정은 세대 간 이해와 소통을 통해 신세대와 기성세대가 서로 조화하는 조직문화를 구축하고 이를 조직 경쟁력 강화를 위한 자산으로써 전환할 수 있게 하는 과정입니다. 세대 차이를 이해함과 동시에 세대 간 소통할 수 있는 다양한 커뮤니케이션 스킬을 학습하고 서로의 동기를 이해하고 배려함을 통해서 열린 대화를 실천하도록 구성되어 있습니다.

이 워크숍은 이런 키워드를 가지고 있어요.

#협업

#성과창출

#긍정

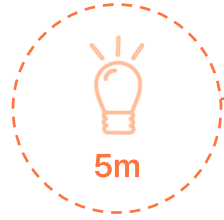
#매너



POINT

- 01 성찰 액티비티를 통해서 현장 조직의 모습을 반추하고 일반화하는 과정
- 02 일반화된 이론을 함께 배우면서 현업에서 적용할 점들을 도출하고 다짐하는 시간
- 03 현업의 실질적인 문제를 토론과 워크숍을 통해서 해결하면서 효과를 극대화

신체균형과 마음관리 방법의 '스트레스와 삶의 만족' 이렇게 진행됩니다. | 총 운영시간 : 2시간



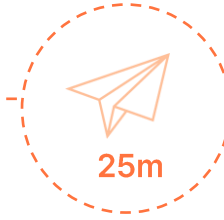
오리엔테이션

- 스트레스 관리 강사 및 강의 소개



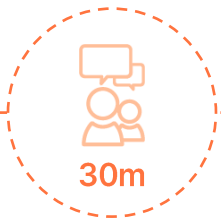
직장인의 스트레스 제대로 알기

- 우리회사의 스트레스 OX
- 재미있는 퀴즈로 알아보는 스트레스 상식
- 스트레스 조절과 관리 해야 하는 이유



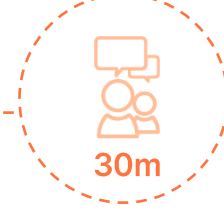
스트레스의 요인과 반응

- 스트레스에 대한 신체적 반응과 올바른 대응법
- 뇌 구조 그리기를 통한 우리의 '스트레스 요인' 찾아 보기
- 상황에 따른 스트레스 요인



스트레스 유형 파악을 통한 대처법

- (스트레스 진단) 나만의 스트레스 유형 파악과 수준 알아보기



스트레스 타입에 따른 대처법

- 정신적 스트레스타입의 특징과 대처법
- 신체적 스트레스타입의 특징과 대처법
- 행동적 스트레스타입의 특징과 대처법
- 관계적 스트레스타입의 특징과 대처법
- 각 유형에 따른 강사의 F/B과 Action Plan



마무리

- 공유 및 피드백

Thank you