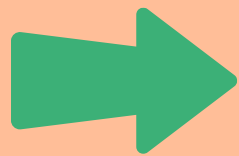


*스트레스 이제 그만! 다시 일어서기!

15년 이상의 경력을 가진 플래너가 추천드리는 *

YAMOIZA!



긍정심리학의 비밀



스트레스 이제 그만! 다시 일어서기!
'긍정심리학의 비밀'

CONTENTS

목차

01. 프로그램 소개

1-1. 워크숍 소개

1-2. 워크숍 커리큘럼



긍정심리학의 비밀'을 소개합니다.

Q. 잘 살고 싶은 당신, 마음을 챙기고 계신가요?

현대 사회에서 스트레스와 불안, 심리적 압박은 일상적인 문제로 자리 잡았습니다.

업무 과중, 인간관계의 갈등, 불확실한 미래 등

다양한 요인이 개인의 마음 건강을 위협하고 있으며,

많은 이들이 번아웃 증후군이나 심리적 소진을 경험하고 있습니다.

이러한 상황에서 개인의 삶의 질과 업무 효율성을 높이기 위해

필요한 것이 바로 '회복탄력성(Resilience)' 입니다.

이 교육 과정은 회복 탄력성을 키우고 스트레스 관리 능력을 향상시키기 위한 프로그램으로, 개인이 심리적 안정감과 단단한 마음을 가질 수 있도록 돕습니다.

이 워크숍은 이런 키워드를 가지고 있어요.

#회복탄력성

#스트레스관리

#심리적안정감

#자존감

#감정조절

POINT

01 다양한 사례와 퀴즈, 영상, 실습을 통해 쉽고 흥미롭게 교육내용을 습득

02 서로의 아이디어를 나누고 서로를 통해서도 배울 수 있는 기회 마련

03 구체적인 사례와 실전에 적용할 수 있는 팁을 나눌 수 있는 과정



스트레스 이제 그만! 다시 일어서기! '긍정심리학의 비밀' 이렇게 진행됩니다. | 총 운영시간 : 3시간



10m

오프닝

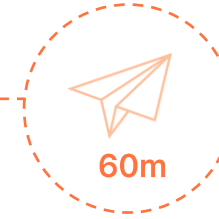
- 강사 소개 및 인사
- 강의 소개 및 목표 설정



50m

잘 살고 싶은 당신, 마음을 챙기고 계신가요?

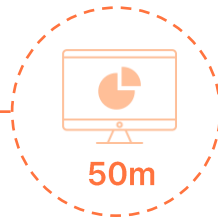
- 나의 마음 에너지 체크업
- 업무 효율을 높이기 위한 스트레스 관리
- 번아웃 증후군 예방 및 긍정 정서 활성화 방법



60m

협업 퍼실리테이션 어셈블리 게임

- [이해] 나를 말하다
- 자신을 5글자로 표현해 본다면?
- 개인의 감정, 동기, 욕구 탐색 및 이해
 - [신념] 나를 믿다
- 내 마음 인터뷰를 통한 가치 및 감정 요소 탐색
- 강점을 활용하여 자신감 회복 및 잠재력 발휘
 - [회복] 나를 회복하다
- 성공과 행복 두 마리 토끼를 잡는 긍정 정서 활용 방법
 - 삶의 회복력을 높이는 활동



50m

행복한 삶을 위한 마음 리셋 (reset)

- 삶을 불행하게 만드는 잘못된 생각 습관
 - 비합리적 신념 유형
- 당위적 사고, 지나친 과장, 자신 및 타인 비하 인지 재구성
- ABCDE 모델을 활용한 회복탄력성 강화



10m

마무리

- 질의 및 응답
- 마무리 정리 및 인사

Thank you