

15년 이상의 경력을 가진 플래너가 추천드리는 *

* **즐거운 마인드 셋** ❀ ❀ ❀

➡ **마음 챙김 팀 빌딩**

YAMOIZA!



즐거운 마인드 셋
'마음 챙김 팀 빌딩'

CONTENTS

목차

01. 프로그램 소개

1-1. 워크숍 소개

1-2. 워크숍 커리큘럼



마음 챙김 팀 빌딩을 소개합니다

열심히 달려왔는데 잠시 리마인드 할 시간이 필요하신가요?
즐거운 마인드 셋 '마음 챙김 팀 빌딩'으로 재미있게 다양한 액티비티 활동을 통해 그동안의 긴장을 내려놓고 즐거운 시간에 빠져 보세요~
시작과 동시에 점점 나도 모르게 적극적으로 반응하며 참여하는 자신을 발견하게 될 것입니다.

딱딱하게 앉아서 진행하는 팀 빌딩 NO! 그렇다고 몸을 많이 쓰는 부담스러운 활동 NO!
다양한 메시지 속 인사이트를 얻는 재미있는 팀 빌딩 YES!
스트레스도 풀리고, 관계도 풀리고, 자존감도 UP 되는 시간을 선사해 드립니다.
복잡하고 지친 일상 속의 마음도 챙기고 힐링하는 시간을 같이 보내 보아요!

이 워크숍은 이런 키워드를 가지고 있어요.

팀빌딩

힐링

스트레스관리

변화



POINT

- 01 다채로운 Activity를 포함해 몰입감을 고취! 자연스레 집중도도 올라가는 시간
- 02 게임에서 그치는 것이 아니라 게임을 활용하여 즐겁게 몰입해 시사점 도출 가능!
- 03 자연스럽게 아이스 브레이크 하는 시간에서 동료들과 더 친밀해질 수 있는 계기 마련

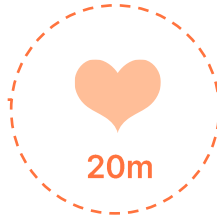
즐거운 마인드 셋 '마음 챙김 팀 빌딩' 이렇게 진행됩니다. | 총 운영시간 : 3시간



5m

오프닝

- 강사 소개 및 오늘의 과정안내



20m

[M1] 마음열기

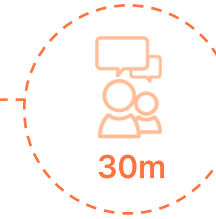
조 선정 및 아이스브레이킹, 조장 선정 '우리 잘 통해요'
- 사전에 미리 선정된 방식이 아닌 현장에서 직접 선정하는 방식
이심전심 / 미션 게임 / 인터뷰 게임



30m

[M2] 돌아보기

- 소도구를 활용한 '내 일의 긍정성 찾기'
- 소도구를 활용한 '내 일의 의미 찾기'



30m

[M3] 포용하기 (대인관계)

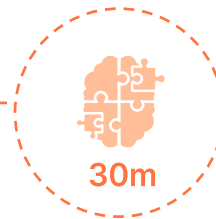
- 의사결정 Activity
- 협동 게임 타워를 만들자



30m

[M4] 조절하기 (정서 능력)

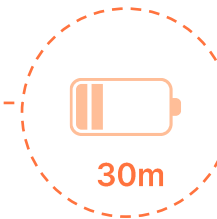
Connect the numbers
: 제시된 결과를 잘 조합하여 하나로 연결



30m

[M5] 스트레스 관리

소도구를 사용한 스피드 게임
: 소도구를 활용, 다양한 미션을 달성하는 게임



30m

[M6] 충전하기

- 당신의 강점 스토리를 들려주세요.
- 상대의 강점을 찾아 체크 후 선물하고 이야기 나누기
- 자존감 채우기 : 나 자신에게 칭찬과 인정 메시지 보내주기

Thank you