

# 스트레스제거와 업무능력 향상을 위한 힐링(Healing): 마인드 혁신 과정

○ 제공일자 2012. 9.21(금) ○ 경기복지재단 복지교육팀 ○ TEL 031-267-9353~5

## 목적

- 긍정적 자기발견과 스트레스 완화법을 체득하여 즐거운 일과 행복한 삶의 균형을 회복
- 스트레스에 대한 자기관리 역량 강화로 업무몰입을 유도하고 업무능력 향상

## 교육개요

## Course Map

### 대상

경기도 사회복지시설(기관) 종사자 30명

### 일시

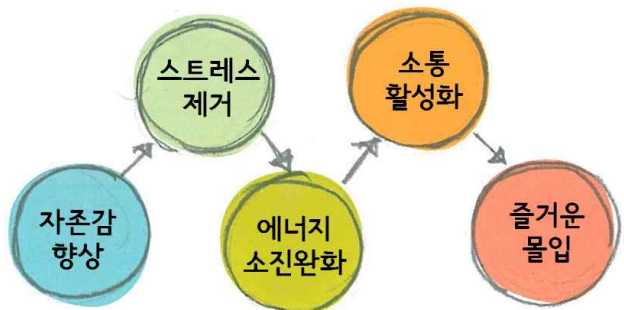
10.18(목)~10.19(금), 2일간

10:00~18:00, 14시간

### 장소

경기복지재단 교육장(수원시 인계동 소재)

### 교육비 : 5만원



## Program

모 들	주요내용	학습시간	강사
드러내기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 팀빌딩</li> <li>• 나는 어떻게 살아왔는가?</li> <li>• 사회복지사는 누구인가?</li> </ul>	3H	(주)에너지이저 김필수 대표
통찰하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 나의 삶을 지배하는 무의식</li> <li>• 나를 위한 용서</li> </ul>	2H	
전환하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 나는 누구인가?</li> <li>• 탁월한 자기를 발견하는 명상</li> </ul>	2H	
적용하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 웰빙 스트레칭</li> <li>• 스트레스를 제거하는 방법</li> </ul>	3H	
확장하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 침묵으로 소통하기</li> <li>• 탁월한 대인관계법</li> </ul>	2H	
몰입하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 즐겁게 몰입하라!</li> </ul>	2H	

※ 12:00 ~ 13:00 : 점심시간 ( 경기복지재단 주변 식당가 이용 )

※ 강사의 사정에 따라 교과과 세부내용은 변경될 수 있습니다.

※ 정시에 교육이 시작되므로, 교육생 전원 시간 엄수 요함(30분 이상 지각은 1시간 결강적용)