이지웰니스
일대일 프로그램

일대일
프로그램

목차

일대일 프로그램 리스트

01 심리상담_HRV

02 심리상담_옴니핏

03 심리상담_그림검사

04 사랑의 언어

05 컬러 테라피

06 피지컬 케어

심리상담 프로그램

찾아가는 힐링상담_HRV

목표

- 마음건강 회복을 위한 심리상담실

내용

- 대상인원 : 최소 10명 ~ 최대 12명 (30분 소요 / 1인 기준)
- 진행시간 : 오전 10시 ~ 오후 5시
- 검사내용 : 약 2분 30초 HRV검사를 진행하며 자율신경 균형도와 스트레스 측정
  심리상담사 또는 임상심리사가 결과 분석과 해석을 진행

기대 효과

- 심신 통합적인 건강 정보를 통한 자기 이해
- 전문가의 해석 상담을 통한 해소

심리상담 프로그램

찾아가는 심리상담_옴니핏

목표

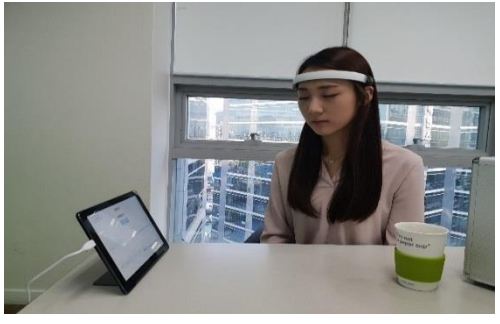
- 옴니핏을 활용하여 뇌파 및 맥파 검사를 통해 신체 스트레스 및 누적피로도 체크

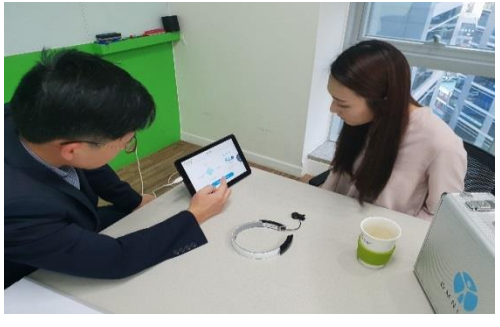
내용

- 대상인원 : 최소 10명 ~ 최대 12명 (20분 ~ 30분 소요 / 1인 기준)
- 진행시간 : 오전 10시 ~ 오후 5시
- 검사내용 : 약 1분간 검사를 진행하며 스트레스, 누적피로도 등
  심신 통합적인 건강 정보를 제공
  심리상담사 또는 임상심리사가 결과 분석과 해석을 진행

기대 효과

- 심신 통합적인 건강 정보를 통한 자기 이해
- 전문가의 해석 상담을 통한 해소





심리상담 프로그램

찾아가는 그림검사

목표

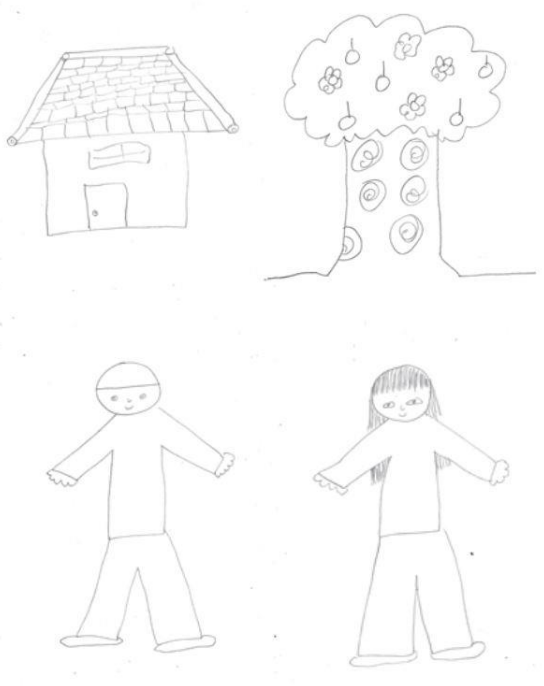
- 그림을 통해 가족 개인의 성격 및 자아개념을 파악 할 수 있다

내용

- 대상인원 : 최소 8명 ~ 10명 (40분 소요 / 1인 기준)
- 진행시간 : 오전 10시 ~ 오후 5시
- 검사내용 : 집 - 나무 - 사람 그림을 그리고, 심리상담사 또는 임상심리사가 결과 분석과 해석 상담을 진행

기대 효과

- 투사검사를 통한 자기 이해 및 자기수용으로 스트레스 수준을 낮춤
- 전문가의 해석 상담을 통한 해소



사랑의 언어

찾아가는 사랑의 언어

목표

- 자신의 언어 습관을 살펴보고, 긍정적인 언어습관을 형성

내용

- 대상인원 : 최소 10명 ~ 최대 12명 (20분 ~ 30분 소요 / 1인 기준)
- 진행시간 : 오전 10시 ~ 오후 5시
- 검사내용 : 언어 습관 및 유형을 검사 하여 관계 개선에 좋은 언어 습관 모색

기대 효과

- 직장, 가정, 연인, 친구 등 전반적인 대인관계에서 사용할 수 있는 언어 습관 형성

컬러 상담

찾아가는 컬러 테라피

목표

- 컬러 바틀을 통한 나의 성향 및 성격 이해

내용

- 대상인원 : 최소 10명 ~ 최대 12명 (20분 ~ 30분 소요 / 1인 기준)
- 진행시간 : 오전 10시 ~ 오후 5시
- 검사내용 : 컬러 바틀을 보고 선택 후 나의 성향 및 성격에 대한 해석상담

기대 효과

- 편안하고 쉬운 방법으로 나의 성향에 대해 이해하고, 알아갈 수 있음

건강 프로그램

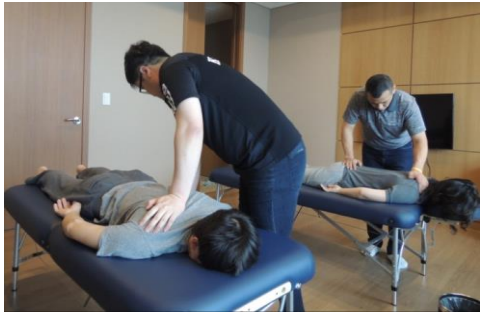
피지컬 리커버리

목표

- 신체를 통한 자기이해 및 자기관리법 향상
- 업무와 일상생활에서 경험하는 근육통의 불편함을 해소

내용

- 대상인원 : 8명 (30분 소요 / 1인 기준)
- 진행시간 : 오전 10시 ~ 오후 5시
- 진행내용 : 사업장에 피지컬 전문가가 직접 파견하여, 1:1 피지컬케어 진행
  신체진단을 통해 알아보는 나의 체형 불균형 및 처방법 교육
  실천할 수 있는 쉬운 스트레칭 기법

기대 효과

- 자신의 스트레스 및 근육긴장상태에 대한 이해
- 나만의 스트레스 관리법 습득을 통한 자기관리 능력 강화