

문서번호	총무과-102017
결재일자	2015. 10. 26.
공개여부	대시민공개

주무관	후생복지팀장	총무과장	행정관리국장
송선미	최은하	최근수	10/26 代최근수
협 조	인사팀장 代조현수		

- 2015. 광진아카데미 -  
**위클리 셀프리더십 교육계획**



**행 정 관 리 국**  
 ( 총 무 과 )

- 2015. 광진아카데미 -

# 위클리 셀프리더십 교육 운영계획

위클리 셀프리더십 교육을 실시, 일주일 설계를 통하여 자발적인 동기부여와 자기변화를 유도하고, 효율적인 업무수행 및 자기관리에 도움을 주고자 함.

## 1 교육개요

■ 과정명 : 2015. 광진아카데미 「위클리 셀프리더십」 교육과정

■ 일시 : 2015. 11. 2.(월) ~ 11. 3.(화), 14:00~18:00

■ 장소 : 기획상황실

■ 대상 : 교육희망 직원 50명

### ■ 교육내용

- 일주일에 각각의 테마를 넣어 방향을 설정하고, 효율적인 일주일 설계 및 실행방법 학습

■ 교육방법 : 교육전문업체 위탁

## 2 강사소개



강사명	이규완 (1970년생)
학력·전공	고려대학교 독문학과 학사, 고려대학교 일반대학원 무역학과(국제경영 전공) 석사
주요경력	중앙공무원연수원, 국세공무원교육원, 국가보훈처, 경기도 인재개발원, 용산구청 등 다수의 공공기관 및 기업 출강

## 2

# 세부계획

### 교육목표

- 반복되는 일상과 과한 업무스트레스로 인해 느끼는 월요병 탈피
- 일주일에 테마를 넣어 방향을 설정하고 스스로 주도하는 셀프 리더로의 역할 학습
- 교육생간 이야기를 나누며 공감대를 형성하고, 스트레스 등 해소

### 교육 중점내용

- 일주일 스토리 기반 학습으로 요일별 상황에 맞춘 실습진행
- 교육생간 공감을 담은 콘텐츠 구성으로 교육몰입 유도

### 교육일정 및 학습내용

일차	모듈	학습내용	학습방법	시간
1일차	<b>주초</b> - 월요병 극복하기 - 파이팅 넘치는 Big Picture (감정조절+방향설정)	1. 월요병 진단 2. 부정적인 감정 조절하기 3. 긍정적인 한주의 시작 4. 인생의 장기목표, Big Picture 5. 나의 강점찾기	진단 강의 실습 토의	4h
2일차	<b>주중</b> - 수요고개 가뿐하게 넘기기 - 목표달성 마지막 관문 - 금쪽같은 내편만들기 (업무몰입+살행+네트워킹)	1. 집중력 올림픽 2. 시간관리 전략 3. 업무몰입 환경설계 4. 미루지 않기 (If-then plan) 5. 전진의 법칙, Small win 6. 허브형 인재로 거듭나는 법	강의 실습 개인작성 영상사례	2h
	<b>주말</b> - 주말에는 마음껏 즐겨라 (업무몰입+살행+네트워킹)	1. 자기보상에 대한 이해 2. 자신이 선호하는 방식의 보상전략 2. 내인생의 리스트 (burn-out) 3. 실천계획 수립 4. 셀프리더 위클리 캘린더 작성 및 공유	강의 개인작성 발표	2h

**월요일** 극복하기: **감정 조절**

[주요활동]

- 나의 Daily 감정 곡선 그리기
- 부정적 감정 조절



**화요일** 넘치는 Big Picture: **방향설정**

[주요활동]


- 인생의 장기목표
- 강점 더하기



**수요일**개 가뿐하게 넘기기: **동기 유발**

[주요활동]


- 집중력 올림픽
- 시간관리 전략



**목요일**성 마지막 관문: **끈질긴 실행력**

[주요활동]


- If-Then 플랜
- 전진의 법칙



**금요일**같은 내편 만들기: **네트워킹**

[주요활동]


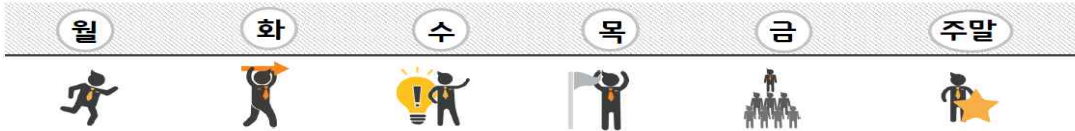
- 네트워킹
- HUB형 인재



**주말**에는 마음껏 즐겨라: **자기 보상**

[주요활동]

- Burn-out 예방주사 리스트
- 몸/정신 보상

### 3 | 소요예산

- **소요예산 : 총 2,860천원 (부가세 10%포함)**
- 강 사 료 : 250,000원×8시간 = 2,000,000원
- 교 재 비 : 15,000원×40부 = 600,000원

### 4 | 행정사항

- **교육 희망직원 교육신청 : 2015. 10. 29. (목)한**
- **상시학습 이수처리 : 8시간(출석 100% 기준) 인정**
- 교육훈련기관 집합교육 필수이수 시간에 해당