



광진구



수신자 수신자참조

(경유)

제목 2015. 광진아카데미 「위클리 셀프리더십」 교육명령

1. 총무과-102041호(2015. 10. 27.)와 관련입니다.

2. 2015. 광진아카데미 「위클리 셀프리더십」 교육 대상자에 대하여 다음과 같이 교육명령 하오니, 해당 부서장은 교육 대상자가 교육에 빠짐없이 참석할 수 있도록 적극적으로 협조하여 주시기 바랍니다.

가. 일 시 : 2015. 11. 2.(월) ~ 11. 3.(화), 14:00~18:00(총 8시간)

나. 대 상 : 교육 신청직원 32명(붙임 명단 참조)

다. 장 소 : 본관 기획상황실

라. 강 사 : 이규완 강사(PSI 컨설팅 연구소장)

마. 교육내용

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

일차	모듈	학습내용	시간
1일차	<p>주초</p> <ul style="list-style-type: none"> - 월요일 극복하기 - 파이팅 넘치는 Big Picture <p>[감정조절+방향설정]</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 월요일 진단 2. 부정적인 감정 조절하기 3. 긍정적인 한주의 시작 4. 인생의 장기목표, Big Picture 5. 나의 강점찾기 	4h
2일차	<p>주중</p> <ul style="list-style-type: none"> - 수요고개 가뿐하게 넘기기 - 목표달성 마지막 관문 - 금쪽같은 내편만들기 <p>[업무몰입+실행+네트워킹]</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 집중력 올림픽 2. 시간관리 전략 3. 업무몰입 환경설계 4. 미루지 않기(If-then plan) 5. 전진의 법칙, Small win 	2h
	<p>주말</p> <ul style="list-style-type: none"> - 주말에는 마음껏 즐겨라 <p>[업무몰입+실행+네트워킹]</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자기보상에 대한 이해 2. 자신이 선호하는 방식의 보상전략 3. 내인생의 리스트(burn-out) 4. 실천계획 수립, 위클리 캘린더 작성 	2h

바. 협조사항 : 교육시작 10분전 입실 및 교육도중 이석자제

사. 상시학습 : 8시간 인정(교육훈련기관주관 집합교육)

붙임 교육대상자 명단 1부. 끝.

광진구청장

수신자 서광담당관과 1-29,보건소 1-5,구의회사무국,서광동 1-15

주무관 **송선미** 후생복지팀장 **최은하** 총무과장 **최근수** 행정관리국장 11/02
代**최근수**

협조자

시행 총무과-102449 () 접수 ()

우 05026 서울특별시 광진구 자양로 117 광진구청 / <http://www.gwangjin.go.kr/>

전화 02-450-7128 /전송 / 부분공개(6)

“찾기 쉽고 편리한 도로명주소, 길찾기가 즐거워집니다”