

민원공무원 힐링데이 상세 운영안내

- **과 정 명** : 2022년 1차 민원공무원 힐링데이
- **목 적** : 민원업무 담당자들의 긍정적 감정 관리를 위해 하루 동안 스트레스 관리 교육과 문화 공연 관람을 통하여 그동안의 업무 노고에 대하여 격려함
- **일 정** : 2022. 5. 27(금)
- **인 원** : 60명
 - ※ 소속부서 공가 처리 및 상시학습 7시간 인정(미참석 시 소속부서 명단 통보)
- **운영방법** : 자택에서 온라인으로 전문 교육강사의 스트레스 관리 교육 참석 후 개별로 공연장 방문하여 관람
- **세부일정**

구분	내 용			
	주제	시간	세부내용	
오 전	스트레스 진단 및 관리 방법 분석	09:00 ~09:10	• 일정 안내	온라인 학습환경
		09:10 ~12:00	• 욕구검사를 통한 자기탐색 • 건강한 감정습관 만들기	
개 별 시 간	개별 점식식사 및 이동			
오 후	공연 관람	13:30 ~17:30	아동극 '알사탕' 관람 및 패밀리레스토랑 식사 (장소 : 서울숲 씨어터 1관)	개별 현장 집합
		18:00 ~22:00	뮤지컬 '아이다' 관람 (장소 : 블루스퀘어 신한카드홀)	

□ 프로그램별 안내

○ 스트레스 진단 및 관리 교육

- 교육방법

- 사전 배포되는 진단지를 작성 후 교육 당일 온라인(ZOOM) 접속하여 진행

- 교육목적

- 자기 탐색을 통해 자신에게 맞는 스트레스 대처 방법과 동기부여 방법을 찾을 수 있다.

모듈	내용	시간
욕구검사를 통한 자기탐색	<ul style="list-style-type: none"> · 개인 내 욕구 검사를 통한 자기탐색 · 나의 핵심욕구 알아보기(자유, 성취, 관계, 힘, 안정) · 나의 핵심욕구와 현재 나의 상태와의 차이를 통한 스트레스 수준 파악하기 · 프로파일 해석을 통해 스트레스 대처법 찾아보기 	1.5H
건강한 감정습관만들기	<ul style="list-style-type: none"> · 카우아이섬의 아이들의 이야기로 알아보는 회복탄력성 · 스토리로 알아보는 회복탄력성 높이는 방법 · 내 인생의 진정한 치어리더 만들기 · 나의 강점 활용하기 	1.5H

※강사 프로필

대표이력



설진선 강사

서강대학교 신문방송학과 광고홍보 박사수로

現 기업교육컨설팅 에듀제이 대표

現 The Self Lab. 공동대표

現 (사)한국강사협회 이사

現 토마스 고든 L.E.T.(Leader Effectiveness Training) 트레이너

저서 : 청춘야 매력을 잡아라(2015, 이안)

비대면 강의 이럴땐 이렇게(2022, 한국교육능력개발원)

논문 : 기업교육강사의 자존감이 커뮤니케이션 능력과 심리적 소진에 미치는 영향에 관한 탐색적 연구(커뮤니케이션학연구, 2018)

직장 내 세대갈등 해결을 위한 사내커뮤니케이션과 직장 내 괴롭힘 금지법의 역할은 무엇일까?(사회과학연구, 2020)

검사도구 개발 : 개인 내 욕구통합 프로파일 (I.P.N.P.: Intra-Personal Needs Profile, 2019)

자존감 통합 검사 (S.E.I.: Self-Esteem Inventory, 2019)

강의분야

[커뮤니케이션] 서비스커뮤니케이션, 조직커뮤니케이션, 갈등관리, 세대 간 소통, 코칭커뮤니케이션 외

[자기관리] 스트레스 관리, 감정관리, 외

[조직관리] 시간관리, 문제해결, 리더십/ 팔로워십, 셀프리더십 외

[심리검사 활용] 개인 내 욕구 통합프로파일, 자존감통합검사, 교류분석(transactional analysis), DiSC 행동유형, MBTI 성격유형검사 외

