

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

※ 진단지 샘플

개인 내 욕구 검사(Intra-Personal Needs Profile) 문항 샘플

개인 내 욕구강도 체크리스트
(Strength Level of Intra-personal Needs Checklist)

* 다음을 읽고는 생각해 보기 바랍니다.
* 다음 문항을 읽고는 1에서 5까지의 강도를 표시하십시오.

1. 나는 인정을 많이 사려고 한다.

1	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5
7	1	2	3	4	5
8	1	2	3	4	5
9	1	2	3	4	5
10	1	2	3	4	5
11	1	2	3	4	5
12	1	2	3	4	5
13	1	2	3	4	5
14	1	2	3	4	5
15	1	2	3	4	5
16	1	2	3	4	5
17	1	2	3	4	5
18	1	2	3	4	5
19	1	2	3	4	5
20	1	2	3	4	5

개인 내 욕구만족도 체크리스트
(Satisfaction Level of Intra-personal Needs Checklist)

* 다음을 읽고는 생각해 보기 바랍니다.
* 다음 문항을 읽고는 1에서 5까지의 강도를 표시하십시오.

1. 나는 인정을 많이 받고 있다.

1	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5
7	1	2	3	4	5
8	1	2	3	4	5
9	1	2	3	4	5
10	1	2	3	4	5
11	1	2	3	4	5
12	1	2	3	4	5
13	1	2	3	4	5
14	1	2	3	4	5
15	1	2	3	4	5
16	1	2	3	4	5
17	1	2	3	4	5
18	1	2	3	4	5
19	1	2	3	4	5
20	1	2	3	4	5

개인 내 욕구 검사(Intra-Personal Needs Profile) 교육 내용

개인 내 욕구강도 체크리스트 (Intra-Personal Needs Strength Checklist)

* 문항을 읽고는 생각해 보십시오. 다음을 읽고는 1에서 5까지의 강도를 표시하십시오.

1. 나는 인정을 많이 사려고 한다.

1. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

2. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

3. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

4. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

5. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

6. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

7. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

8. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

9. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

10. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

11. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

12. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

13. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

14. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

15. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

16. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

17. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

18. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

19. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

20. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

개인 내 욕구만족도 체크리스트 (Intra-Personal Needs Satisfaction Checklist)

* 문항을 읽고는 생각해 보십시오. 다음을 읽고는 1에서 5까지의 강도를 표시하십시오.

1. 나는 인정을 많이 받고 있다.

1. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

2. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

3. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

4. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

5. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

6. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

7. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

8. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

9. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

10. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

11. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

12. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

13. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

14. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

15. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

16. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

17. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

18. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

19. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

20. 1 ~ 5까지의 강도를 표시하십시오.

개인 내 욕구강도 프로필 (Intra-Personal Needs Strength Profile)

* 개인 내 욕구강도 프로필 (Intra-Personal Needs Strength Profile)은 개인 내 욕구강도 체크리스트의 결과를 시각적으로 보여주는 그래프입니다.

1. 개인 내 욕구강도 프로필 (Intra-Personal Needs Strength Profile)은 개인 내 욕구강도 체크리스트의 결과를 시각적으로 보여주는 그래프입니다.

2. 개인 내 욕구강도 프로필 (Intra-Personal Needs Strength Profile)은 개인 내 욕구강도 체크리스트의 결과를 시각적으로 보여주는 그래프입니다.

3. 개인 내 욕구강도 프로필 (Intra-Personal Needs Strength Profile)은 개인 내 욕구강도 체크리스트의 결과를 시각적으로 보여주는 그래프입니다.

4. 개인 내 욕구강도 프로필 (Intra-Personal Needs Strength Profile)은 개인 내 욕구강도 체크리스트의 결과를 시각적으로 보여주는 그래프입니다.

5. 개인 내 욕구강도 프로필 (Intra-Personal Needs Strength Profile)은 개인 내 욕구강도 체크리스트의 결과를 시각적으로 보여주는 그래프입니다.

개인 내 욕구만족도 프로필 (Intra-Personal Needs Satisfaction Profile)

* 개인 내 욕구만족도 프로필 (Intra-Personal Needs Satisfaction Profile)은 개인 내 욕구만족도 체크리스트의 결과를 시각적으로 보여주는 그래프입니다.

1. 개인 내 욕구만족도 프로필 (Intra-Personal Needs Satisfaction Profile)은 개인 내 욕구만족도 체크리스트의 결과를 시각적으로 보여주는 그래프입니다.

2. 개인 내 욕구만족도 프로필 (Intra-Personal Needs Satisfaction Profile)은 개인 내 욕구만족도 체크리스트의 결과를 시각적으로 보여주는 그래프입니다.

3. 개인 내 욕구만족도 프로필 (Intra-Personal Needs Satisfaction Profile)은 개인 내 욕구만족도 체크리스트의 결과를 시각적으로 보여주는 그래프입니다.

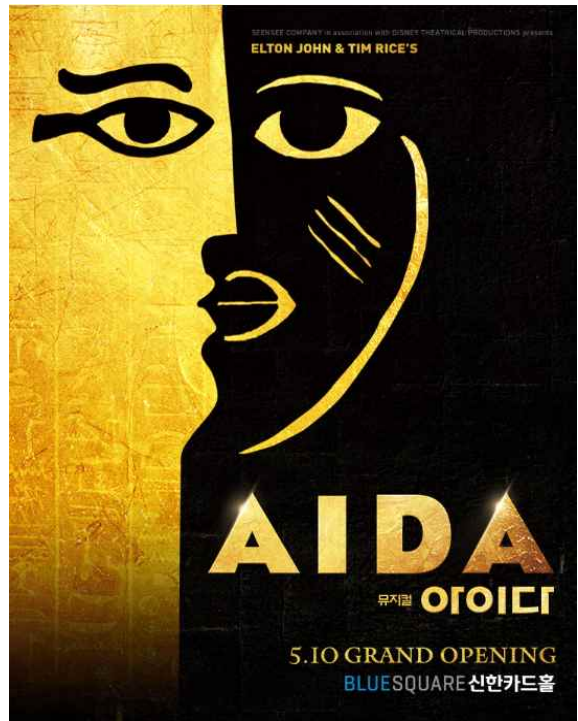
4. 개인 내 욕구만족도 프로필 (Intra-Personal Needs Satisfaction Profile)은 개인 내 욕구만족도 체크리스트의 결과를 시각적으로 보여주는 그래프입니다.

5. 개인 내 욕구만족도 프로필 (Intra-Personal Needs Satisfaction Profile)은 개인 내 욕구만족도 체크리스트의 결과를 시각적으로 보여주는 그래프입니다.

○ 공연 관람 프로그램

이동극 < 알사탕 >

뮤지컬 < 아이다 >



- 장 소 : 서울숲 씨어터 1관 (성동구 서울숲2길 32-14, 갤러리아 포레)
- 시 간 : 13시 30분
- 인 원 : 민원공무원 20명 + 자녀 동반 20명
- 안내사항 : 본인 또는 자녀 1인 동반 가능 (12개월 이상 관람 가능)

- 장 소 : 블루스퀘어 신한카드홀 (용산구 이태원로 294)
- 시 간 : 19시
- 인 원 : 민원공무원 40명

• 공통 관람 안내

- 대중교통을 이용해주시고 주차 및 교통난으로 인해 관람이 불가한 경우가 없도록 유의해주시십시오.
- 공연 시작 후 입장은 제한되며, 공연 진행 흐름에 따라 다른 좌석으로 입장하거나 입장 자체가 불가할 수 있습니다.
- 공연 도중 퇴장 시 재입장이 불가할 수 있으며 교육 이수가 불가능합니다.