

나와 조직이 함께 성장하는 즐거운 변화,
행복한 조직을 만드는 직장인 마음관리와 회복력 강화훈련 과정

자기회복과 마음관리

- **교육기간** : 2013년 2월 21(목) - 2월 22일(금) / 2일 16시간
- **교육비용** : 일반사 - 46만원(1사1인), 44만원(2인이상)
회원사 - 42만원(일반), 40만원(골드/VIP), 37만원(프리미엄)
- **교육장소** : 한국생산성본부(광화문 위치) 강의장
- **문의** : 11층 창조학습팀 / 멘탈 교육부문 / 정지영 위원
(02-724-1133,1175 / zyjung@kpc.or.kr)

※ **KMPI(Korea Mental health & Productivity Inventory)**는 한국생산성본부와 의학, 심리학, 경영학 등 전문 교수진이 함께 개발한 진단 툴로 개인의 힘든 일과 삶에서의 균형 등을 통합적으로 측정하고 이를 증진하기 위한 통합적 솔루션을 제공합니다.

자기회복과 마음관리

문의: KMPI 연계 교육부문
02-724-1175

교육 기간 2일 16시간

교육 비용 1인 460,000원 / 2인 440,000원

회원 42만원(일반), 40만원(골드/VIP), 37만원(프리미엄)

교육 목적 **‘행복한 조직을 만드는 직장인 마음관리와 회복력 강화 훈련 과정’**

- 자신의 멘탈생산성 수준을 점검하고 통합적인 솔루션으로 접근
- 직장 및 일상에서의 스트레스를 해소하는 실전스킬 습득
- 몸과 마음의 회복력 증진, 활기찬 삶을 위한 셀프 매니지먼트 행동 증진
- 개인의 사고방식을 성찰하고 내면의 부정성을 해소하는 실천 방안 계획

교육 대상 직원들의 멘탈관리에 관심이 있는 팀장 및 중간관리자
직장과 일상에서의 스트레스 해소를 통해 성과를 높이고자 하는 전직급 대상

■ 교육 프로세스

Before

교육등록



교육 등록 후
KMPI 진단
(온라인 진단)을
시행합니다.

교육중



진단결과 보고서를
통해 자신의 수준을
탐색하고 마음관리
방법을 습득합니다.

After

교육종료 후



건강하고
균형있는 삶을
위한 다짐을
실천합니다.

■ 교육 유의사항

- 교육 전, 멘탈생산성 진단(KMPI)을 통해 자신의 상태를 점검합니다.
- **교육 등록 및 KMPI 진단은 교육 시작 3일 전(2/18)까지 완료되어야 합니다.**
- 사전에 교육등록 및 진단이 완료되지 않으신 분께는 교육이 종료된 후 진단결과보고서를 발송해드립니다.

※ 교육 신청 또는 진단 후 교육 등록을 취소하시는 경우에는 진단결과보고서가 발송되지 않으며 해당 교육 차수가 종료된 후 개인정보 보호를 위해 파기됩니다.

■ 교육 일정

1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
	21-22		29-30						31-11/1		

■ 교육 시간표

일차	시간	교육 과목	주요 내용
1일차 (목)	09:00 ~13:00	직장인 스트레스의 이해와 관리방법	<ul style="list-style-type: none"> • 한국 직장인의 스트레스 <ul style="list-style-type: none"> - 직장 및 일상의 스트레스 증상 - 나의 스트레스는? - 스트레스 실험 • 마음관리와 스트레스 관리(이완술)
	14:00 -18:00	자기회복을 위한 마음관리의 기술 I	<ul style="list-style-type: none"> • 자기회복을 위한 마음관리의 기술 <ul style="list-style-type: none"> - 절대 군주 다스리기 - 부정적인 마음을 털어내기 • 실전 마음관리 행동기법
2일차 (금)	09:00 ~13:00	자기회복을 위한 마음관리의 기술 II	<ul style="list-style-type: none"> • 마음의 구조와 관계 • 마음관리의 기술 <ul style="list-style-type: none"> - 마음과 사고 - 마음과 감정
	14:00 -18:00	마음관리와 삶의 원칙	<ul style="list-style-type: none"> • 마음관리와 회복전략 • 삶을 이끄는 힘 • 멘탈헬스와 Life-Productivity <ul style="list-style-type: none"> - 마음관리 실천방안

직원들의 마음을 움직이는 성공 경영 키워드

KMPI 멘탈생산성진단

대한민국 직장인의 **87.8%** 심각한 직무 스트레스 보유

직장인 직무만족도는 **69%**로 최하위

(10 OECD 보고서 중에서)

심리건강이 중요한 사회적 이슈로 부각

정신건강으로 **고통** 받는 사람은 지난 6년간 1.5배증가
그러나 **전문 서비스**를 받는 사람은 단 15%수준. ...

(12 7. 삼성경제연구소 보고서 중에서)



“

직원 개개인의 건강한 정신에서 출발하여
조직의 미래가치를 창조하는 멘탈생산성의 세계로 초대합니다.

”

멘탈생산성 (Mental Productivity) 이란?

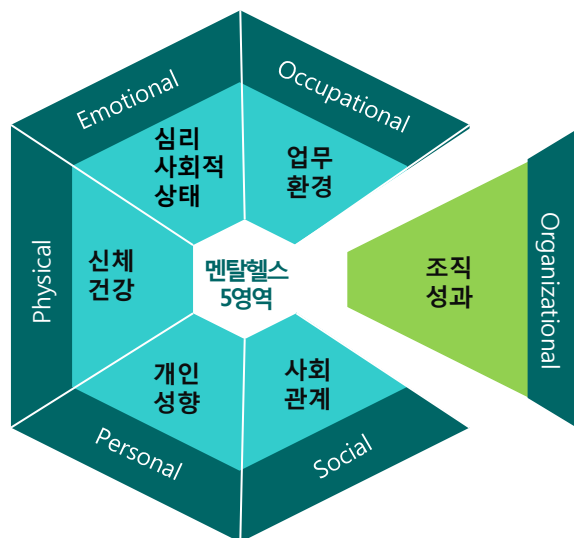
조직구성원 개개인의 멘탈이 건강할 때 조직의 건강한 성과가 창출될 수 있다는 신념이며, 인간 존중의 생산성을 구현하는 새로운 경영 패러다임입니다.

KMPI (Korea Mental Health & Productivity Inventory) 란?

KMPI는 직장근로자의 통합적 정신건강영역을 진단하여 조직의 멘탈생산성향상을 지원하고자 한국생산성본부와 국내 최고의 심리, 의학, 경영, 사회복지 부문 개발진이 2011년 신규 개발한 진단도구입니다.

※ 자신의 수준을 통합적으로 진단할 수 있는 **멘탈생산성 진단결과보고서** 를 개별적으로 제공해드립니다

KMPI 진단영역



- 구성 : 멘탈헬스 5개 영역과 조직성과영역으로 구성
- 문항 : 222개 문항 (30~40분 소요)
- 방법 : 온라인 진단으로 장소와 시간의 제약이 적음

KMPI를 통해,

직원들은

부정적 정서 관리 및 긍정 정서 증진 등 정서관리능력 향상 시킵니다.

관리자는

업무 몰입을 향상시키고, 정서적 원인에 의한 동료간 갈등, 냉소, 업무 실수, 프리젠티즘을 감소시킵니다.

조직은

직원들의 사기와 자부심을 증진시키고, 정서 문제로 인해 발생하는 이직, 결근 등 비용을 절감합니다.

Leadership Competency		Leadership Program			
		직원	중견직원	관리자	임원
리더십 핵심과정 (Leadership Essence)		리더 마인드		리더십 개발	
		리더십 전문가 New			
Leading 5					
변화주도 Leading Change	변화지향	변화주도 리더십			
	비전제시	융합 리더십 New			
성과창출 Leading Performance	조직관리	팀장 리더십			
	성과지향	팀 성과관리 리더십			
	의사결정	실전리더십스킬(역량평가기반) New			
관계주도 Leading Trust	의사소통	감성 리더십 제석봉 교수의 TA리더십 New			
	네트워킹	사내 영향력 발휘 리더십			
	팀빌딩	소통리더십 New 긍정기반 리더십			
부하육성 Leading Others	동기부여	리더십과 팔로워십	코칭리더십		
	코칭/멘토링	실전코칭스킬			
자기성장 Leading Self	자기 계발	셀프 리더십			
	삶의 균형	라이프 리더십 New			
	멘탈 관리	KMPI 멘탈생산성진단 연계과정			
		자기회복과 마음관리 New 긍정심리와 멘탈코칭 New			
지속 학습	동양고전리더십				