

라이프 시너지업 교육

“조직에서 수행한 최고의 경험을 바탕으로 삶을 재조명 한다.”



📖 학습목표

- ▶ 삶을 돌아보고 앞으로의 삶을 그려보는 성찰의 시간을 통해 삶의 소중함을 되새겨 본다.
- ▶ 인정과 수용으로부터 시작되는 '긍정'의 힘을 통해 현재에 충실할 수 있는 의지를 다진다.

🧬 프로그램 특징

- ▶ 긍정 정서를 형성하고 현재를 인식한다
- ▶ 자신의 역할과 삶의 비전을 재조명한다.

📖 학습내용

교육대상

팀장, 차/과장, 대리

교육시간

8시간

모 들 명	주요학습내용
Life Synergy 의미	<ul style="list-style-type: none"> • 라이프 시너지란 무엇인가? • 마음의 원리와 에너지 : 신체적 에너지 + 심리적 에너지 • 라이프 시너지의 힘
Life Synergy 진단	<ul style="list-style-type: none"> • 라이프 시너지의 저해 요인 • 마음의 공간 확보를 위한 클리닉 • 마음 클리닉은 지금 해야 한다
Life Synergy 기술	<ul style="list-style-type: none"> • 문제를 해결할 목록 작성하기 • 내 감정에 대하여 책임지기(PERT) • 긍정적 채널에 스위치 맞추기 • 감사한 일을 생각하며 호흡하기
Life Synergy 실천	<ul style="list-style-type: none"> • H: 희망문(Hope) 작성하기 • E: 교육문(Education) 작성하기 • A: 긍정문(Affirmation) 작성하기 • L: 장기 다짐문(L-T. Commitment)작성
Life Synergy Level Up 1	<ul style="list-style-type: none"> • My History Life Graph • 내 인생 최고의 행복했던 순간 • 긍정인터뷰
Life Synergy Level Up 2	<ul style="list-style-type: none"> • 나만의 버킷리스트 작성하기 • 나만의 Top 5 버킷리스트
Life Synergy Level Up 3	<ul style="list-style-type: none"> • 직무 전문가로서의 역할 인식 • 우리의 강점 발견 및 실천