

WELLNESS & LAB

직장인의 마음을 배우는 시간

B2B 마음교육 전문회사 (주)웰니스앤랩 소개서

마음검사, 심리학 기반 콘텐츠, 전문 강사진을 바탕으로 조직에 맞는 마음교육을 설계합니다.

직장인의 마음관리는 이제 조직의 중요한 교육 과제입니다

업무 압박, 변화, 관계 갈등, 감정소진은 구성원의 몰입과 협업, 조직문화에 직접적인 영향을 미칩니다. 마음관리는 문제가 생긴 뒤의 대응을 넘어, 구성원이 스스로를 이해하고 건강하게 일할 수 있도록 돕는 교육 영역으로 확장되어야 합니다.

01

업무 압박과 변화

잦은 변화와 성과 압박이 구성원의 에너지를 빠르게 소진시킵니다.

02

관계 갈등과 감정소진

반복되는 갈등과 감정소진이 협업과 팀 분위기에 영향을 줍니다.

03

몰입과 협업의 저하

마음의 어려움은 결국 구성원의 몰입과 조직문화로 이어집니다.

상담만으로는 모든 구성원에게 닿기 어렵습니다

상담은 꼭 필요한 지원입니다. 하지만 모든 구성원이 상담실을 찾는 것은 아닙니다. 많은 직장인에게는 문제가 깊어지기 전, 자신의 마음을 이해하고 스트레스와 관계를 다루는 예방적 교육이 필요합니다.

기존 접근	필요한 확장
문제가 생긴 뒤 상담으로 연결	문제가 깊어지기 전 교육으로 예방
상담 이용자 중심 지원	더 많은 구성원을 대상으로 한 마음교육
개인 어려움에 대한 사후 대응	조직 차원의 마음관리 문화 형성

웰니스앤랩은 상담 중심의 직장인 마음관리 문화를 교육 중심으로 확장합니다.

웰니스엔랩은 직장인을 위한 B2B 마음교육 전문회사입니다

웰니스엔랩은 마음검사, 심리학 기반 콘텐츠, 전문 강사진을 바탕으로 기업 맞춤형 마음교육을 제공합니다. 구성원이 자신의 마음을 더 잘 이해하고, 일과 관계 속에서 건강하게 회복할 수 있도록 돕습니다.

브랜드 메시지

우리는 마음을 고치는 것이 아니라, 이해하고 탐험하도록 돕습니다.

핵심 키워드

직장인 마음교육

심리검사 기반 콘텐츠

참여형 워크숍

기업 맞춤형 설계

전문 강사진

이해하고, 탐색하고, 적용합니다

웰니스앤랩의 마음교육은 단순한 강의나 일회성 체험에 머무르지 않습니다. 검사, 교육, 활동, 진단 리포트(교육교재), 실천계획을 연결해 구성원이 일과 관계 속에서 적용할 수 있도록 돕습니다.

01

이해하기

마음 상태, 성향, 스트레스, 관계 방식을 이해합니다.

주요 도구 마음검사 · 강의 · 진단 리포트(교육교재)



02

탐색하기

교육과 활동을 통해 나의 반응과 회복 자원을 살펴봅니다.

주요 도구 참여형 워크숍 · 대화



03

적용하기

일과 관계 속에서 실천할 수 있는 마음관리 방법을 정리합니다.

주요 도구 실천계획 · 워크시트

이 해 → 탐 색 → 적 용

조직의 목적에 맞춰 세 가지 방식으로 설계합니다

01

심리검사 기반 마음교육

웰니스앤랩이 설계한 마음검사로 구성원의 마음 상태, 성향, 스트레스, 관계 방식, 회복 자원을 이해합니다.

02

참여형 마음교육 워크숍

대화, 성찰, 예술, 명상, 아로마, 컬러 등 다양한 활동을 통해 자신의 마음을 쉽고 안전하게 들여다보도록 돕습니다.

03

조직 맞춤형 마음교육

조직 이슈, 교육 대상, 운영 시간에 맞춰 검사, 강의, 워크숍, 진단 리포트(교육교재), 후속 프로그램을 조합해 설계합니다.

대표 마음교육 프로그램

직장인이 자주 경험하는 마음의 이슈를 중심으로 구성된 여섯 가지 대표 프로그램입니다.

자기이해★ 플래그십

내마음보고서
자기이해 워크숍

마음 패턴과 자기이해

진단 리포트(교육교재) 웰니스: 내마음보고서 (+ 실물 책자)

스트레스★ 플래그십

직장인멘탈북
스트레스 매니지먼트

스트레스 원인과 회복 자원

진단 리포트(교육교재) 웰니스: 직장인멘탈북 (+ eBook)

관계

관계역량 강화 워크숍

소통과 협업

진단 리포트(교육교재) 웰니스: 관계역량

회복

회복탄력성 리부트 워크숍

변화와 압박 속 회복력

진단 리포트(교육교재) 웰니스: 회복탄력성

활력

무기력 회복 워크숍

동기 저하와 에너지 소진 회복

진단 리포트(교육교재) 웰니스: 무기력

자존감

일하는 나를 위한
자존감 워크숍

자기효능감과 안정감 회복

진단 리포트(교육교재) 웰니스: 자존감

조직 상황에 맞춰 선택할 수 있는 프로그램 라인업

★ = 플래그십 IP 프로그램

프로그램명	추천 상황	기대 효과	진단 리포트(교육교재)
내마음보고서 자기이해 워크숍 ★	자기이해 교육, 신입·주니어 교육	자기이해, 마음 패턴 인식	웰니스: 내마음보고서 (+ 실물 책자)
직장인멘탈북 스트레스 매니지먼트 ★	스트레스와 감정소진 점검	스트레스 이해, 회복 자원 점검	웰니스: 직장인멘탈북 (+ eBook)
관계역량 강화 워크숍	팀 소통과 협업 개선	관계역량, 상호이해	웰니스: 관계역량
관계유형 자기이해 워크숍	관계 방식과 소통 유형 이해	관계 자기이해, 갈등 예방	웰니스: 관계유형
스트레스 마음관리 워크숍	스트레스 관리 실천법 교육	스트레스 대처, 회복 루틴	웰니스: 스트레스 마음관리
일하는 나를 위한 자존감 워크숍	자기효능감과 안정감 회복	자존감, 자기효능감	웰니스: 자존감
직장인의 행복 워크숍	조직문화 활성화와 긍정 정서	긍정 정서, 조직 활력	웰니스: 행복
회복탄력성 리부트 워크숍	변화와 압박 속 회복력 강화	회복력, 변화 대응력	웰니스: 회복탄력성
무기력 회복 워크숍	동기 저하와 에너지 소진 회복	활력 회복, 재동기화	웰니스: 무기력
성찰과 수용 워크숍	리더·팀장의 자기성찰	자기성찰, 심리적 유연성	웰니스: 성찰과 수용

* 모든 프로그램은 사전 마음검사 결과를 진단 리포트(교육교재)로 받아 워크숍 현장에서 함께 읽습니다 — '이해→탐색→적용' 모델의 이해 단계 핵심 도구. ①② 플래그십은 주된 콘텐츠(① 내마음보고서 실물 책자 / ② 직장인멘탈북 eBook)를 별도로 보유하며, 위 진단 리포트는 그 요약·정리본입니다.

시간과 목적에 맞춰 유연하게 운영합니다

인사이트형

2시간 내외

추천 상황

짧은 시간 안에 핵심 내용을
이해해야 할 때

주요 구성

주제 강의 · 마음검사 결과 해석
핵심 개념 정리

워크숍형

4시간 내외

추천 상황

참여와 대화를 통해
실천까지 연결하고 싶을 때

주요 구성

개인 활동 · 그룹 토의
실천계획 · 워크시트

맞춤형

협의 가능

추천 상황

조직 이슈와 대상에 맞춰
조합하고 싶을 때

주요 구성

마음검사 · 강의 · 워크숍
진단 리포트 · 후속 프로그램

이런 상황이라면, 이렇게 시작해보세요

조직의 상황	추천 프로그램
구성원의 스트레스와 감정소진이 높을 때	직장인멘탈북 스트레스 매니지먼트 · 스트레스 마음관리 워크숍
번아웃과 무기력이 늘어날 때	무기력 회복 워크숍 · 회복탄력성 리부트 워크숍
신입사원이나 주니어의 자기이해가 필요할 때	내마음보고서 자기이해 워크숍 · 일하는 나를 위한 자존감 워크숍
팀 내 소통과 관계 개선이 필요할 때	관계역량 강화 워크숍 · 관계유형 자기이해 워크숍
팀장·리더의 자기성찰과 관계역량이 필요할 때	성찰과 수용 워크숍 · 회복탄력성 리부트 워크숍
전사 차원의 마음건강 캠페인이 필요할 때	내마음보고서 자기이해 워크숍 · 직장인멘탈북 스트레스 매니지먼트
조직문화 활성화와 긍정적 분위기 전환이 필요할 때	직장인의 행복 워크숍 · 관계역량 강화 워크숍

조직에 맞는 흐름으로 교육을 설계합니다



마음교육은 개인의 회복과 조직의 건강한 문화를 연결합니다

개인 차원의 효과

- 자신의 마음 상태와 반응 패턴 이해
- 스트레스와 감정소진에 대한 인식 향상
- 회복 자원과 자기관리 방법 발견
- 일과 관계 속 심리적 안정감 향상

조직 차원의 효과

- 예방적 마음관리 문화 형성
- 소통과 협업 방식 개선
- 번아웃과 무기력 예방
- 구성원 경험과 조직문화 개선

자격을 갖춘 강사진과 검증된 콘텐츠로 만듭니다

웰니스엔랩의 마음교육은 상담심리·심리재활·예술치료 분야의 전문 강사진이 함께 개발하고 운영합니다.



박승리

EAP교육 전문가

명지대 박사과정 · 기업·관공서 마음교육 7년차
마음챙김·스트레스 콘텐츠 공동 개발



김진

전문 디렉터

NLP Master · ACC 코칭 · 前 삼성전자 / 前 김창옥 아카데미 전문 워크숍 디렉터

협력 강사진 15명

상담심리·심리재활·예술치료 분야의 전문 강사진 15명과 함께 개발하고 운영합니다. 15명 중 8명이 박사과정 또는 박사수료 중이며, 상담심리사 1급 등의 전문 자격 보유자가 포함되어 있습니다.

진단 리포트가 교육교재가 되는 마음교육

웰니스앤랩의 교육은 강의로 끝나지 않습니다. 사전에 진행한 마음검사 결과를 진단 리포트(교육교재)로 받아 워크숍 현장에서 교재로 함께 읽고, 교육 이후에도 다시 살펴볼 수 있도록 돕습니다. '이해 → 탐색 → 적용' 모델의 이해 단계 핵심 도구이며, 웰니스앤랩은 10종의 진단 리포트(교육교재)를 보유하고 있습니다.

플래그십 진단 리포트 2종 + 주된 콘텐츠 별도 보유

★ 웰니스: 내마음보고서

= 주된 콘텐츠 「내마음보고서」 실물 책자 요약·정리본

★ 웰니스: 직장인멘탈북

= 주된 콘텐츠 「직장인멘탈북」 eBook 요약·정리본

웰니스 시리즈 진단 리포트 8종

- 웰니스: 행복
- 웰니스: 자존감
- 웰니스: 회복탄력성
- 웰니스: 무기력
- 웰니스: 관계역량
- 웰니스: 관계유형
- 웰니스: 스트레스 마음관리
- 웰니스: 성찰과 수용

운영 신뢰 심리학 연구 기반의 교육 콘텐츠 설계 · 대상·시간·목적에 맞춘 유연한 운영 · 진단 리포트(교육교재)와 워크시트로 이어지는 교육 흐름

CONTACT

우리 조직에 맞는 마음교육을 제안받아보세요

조직의 상황, 교육 대상, 운영 시간에 맞춰 가장 적합한 프로그램을 함께 설계합니다. 전사 교육부터 팀 단위 워크숍, 신입·승진자 교육, 조직문화 프로그램까지 목적에 맞는 마음교육을 제안드립니다.

문의 시 알려주시면 좋은 정보

회사명 · 담당자명 · 이메일 또는 연락처 · 희망 교육 대상 · 희망 주제 · 희망 일정

이메일 master@wellnessnlab.com · 전화 070-4001-8967 · 웰니스앤랩 Wellness & Lab

주식회사 웰니스앤랩 · 직장인을 위한 B2B 마음교육 전문회사