

WELLNESS & LAB

기업 맞춤형 마음교육 프로그램 안내서

직장인을 위한 B2B 마음교육 전문회사 — 웰니스앤랩

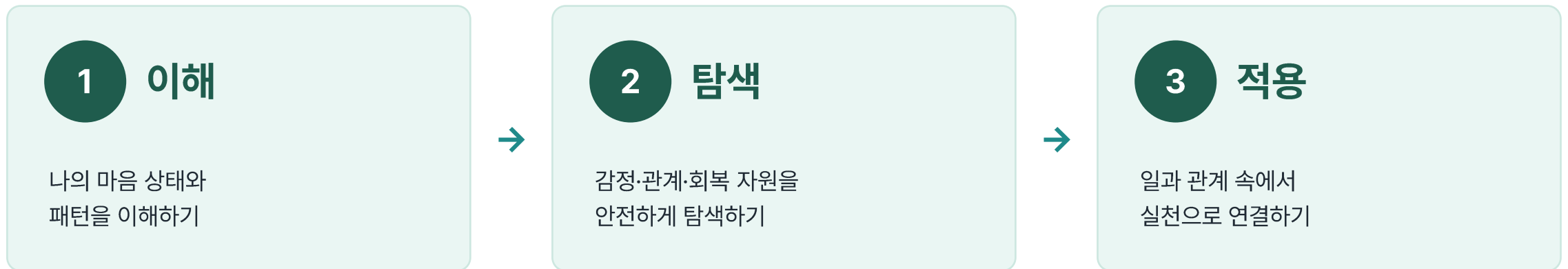
마음을 고치는 것이 아니라, 이해하고 탐험하도록 돕습니다.

자기이해 · 스트레스 · 관계 · 회복 · 활력 · 자존감

마음을 고치는 것이 아니라, 이해하고 탐험하도록 돕습니다

웰니스엔랩은 직장인을 위한 B2B 마음교육 전문회사입니다. 상담 중심의 마음관리 문화를 교육 중심으로 확장하여, 구성원이 문제가 깊어지기 전에 자신의 마음을 이해하고 스트레스와 관계를 다루도록 돕습니다.

마음교육 모델



세 가지 방식으로 마음교육을 설계합니다

01

심리검사 기반

웰니스엔랩이 설계한 마음검사로 구성원의 마음 상태·성향·스트레스·관계 방식·회복 자원을 이해하고, 결과를 일과 관계 속에서 건강하게 적용하도록 교육합니다.

02

참여형 워크숍

대화, 성찰, 예술, 명상, 아로마, 컬러 등 다양한 활동을 통해 구성원이 자신의 마음을 더 쉽고 안전하게 들여다볼 수 있도록 돕습니다.

03

조직 맞춤형 설계

조직의 이슈, 교육 대상, 운영 시간에 맞춰 검사·강의·워크숍·리포트·후속 프로그램을 조합해 맞춤형으로 설계합니다.

직장인의 마음 주제를 다루는 10개 프로그램

자주 경험하는 마음의 이슈를 중심으로 5개 주제 그룹으로 구성되어 있습니다. 필요한 주제부터 시작할 수 있습니다.

자기이해

- 내마음보고서 자기이해 워크숍
- 일하는 나를 위한 자존감 워크숍

스트레스 관리

- 직장인멘탈북 스트레스 매니지먼트
- 스트레스 마음관리 워크숍

번아웃·회복

- 무기력 회복 워크숍
- 회복탄력성 리부트 워크숍

관계·소통

- 관계역량 강화 워크숍
- 관계유형 자기이해 워크숍

성장·리더

- 직장인의 행복 워크숍
- 성찰과 수용 워크숍

대표 마음교육 프로그램

01 내마음보고서 자기이해 워크숍

나의 마음 패턴을 이해하는 자기이해 프로그램

심리검사와 해석 교육을 통해 구성원이 자신의 성향, 감정 반응, 관계 방식, 회복 자원을 이해하도록 돕습니다.

추천 신입·주니어 교육 · 전사 마음건강 캠페인 · 자기이해 교육

진단 리포트(교육교재) 웰니스: 내마음보고서
(= 주된 콘텐츠 「내마음보고서」 실물 책자 요약·정리본)

02 직장인멘탈북 스트레스 매니지먼트

직장 스트레스의 원인과 회복 자원을 진단하는 프로그램

직장인이 경험하는 스트레스의 원인, 반응, 대처 방식, 회복 자원을 마음검사와 교육으로 이해합니다.

추천 스트레스 점검 · 감정소진 예방 · 예방적 마음관리 교육

진단 리포트(교육교재) 웰니스: 직장인멘탈북
(= 주된 콘텐츠 「직장인멘탈북」 eBook 요약·정리본)

대표 마음교육 프로그램

03 관계역량 강화 워크숍

함께 일하는 방식을 돌아보는 관계와 소통 프로그램

직장 내 관계에서 반복되는 갈등, 소통 방식, 협업 패턴을 이해하고 더 건강한 관계역량을 기릅니다.

추천 팀 소통 · 협업 개선 · 관계 갈등 예방

진단 리포트(교육교재) **웰니스: 관계역량**

04 회복탄력성 리부트 워크숍

변화와 압박 속에서 다시 회복하는 힘을 기르는 프로그램

업무 변화와 성과 압박 속에서 흔들리는 마음을 이해하고, 자신의 회복 자원을 발견하도록 돕습니다.

추천 변화 대응 · 번아웃 예방 · 리더·팀장 회복역량 교육

진단 리포트(교육교재) **웰니스: 회복탄력성**

대표 마음교육 프로그램

05 무기력 회복 워크숍

동기 저하와 에너지 소진을 회복하는 프로그램

무기력을 의지 부족이 아니라 마음의 신호로 이해하고, 일상 속 회복 루틴을 설계합니다.

추천 무기력 회복 · 활력 회복 · 재동기화 교육

진단 리포트(교육교재) **웰니스: 무기력**

06 일하는 나를 위한 자존감 워크숍

일과 관계 속 자기안정감을 회복하는 프로그램

성과, 비교, 평가 속에서 흔들리기 쉬운 직장인의 자존감과 자기효능감을 다룹니다.

추천 자기효능감 향상 · 주니어 교육 · 심리적 안정감 회복

진단 리포트(교육교재) **웰니스: 자존감**

주제를 넓혀 선택할 수 있는 프로그램

관계유형 자기이해 워크숍

나의 관계 방식과 소통 유형을 이해하는 프로그램

추천 관계 자기이해 · 갈등 예방

진단 리포트(교육교재) **웰니스: 관계유형**

스트레스 마음관리 워크숍

스트레스 신호를 알아차리고 회복 루틴을 만드는 실천형 프로그램

추천 스트레스 관리 실천 · 회복 루틴

진단 리포트(교육교재) **웰니스: 스트레스 마음관리**

직장인의 행복 워크숍

일과 조직 안에서 긍정 정서와 활력을 회복하는 프로그램

추천 조직문화 활성화 · 긍정 정서

진단 리포트(교육교재) **웰니스: 행복**

성찰과 수용 워크숍

자기성찰과 심리적 유연성을 기르는 프로그램

추천 리더·팀장 자기성찰 · 심리적 유연성

진단 리포트(교육교재) **웰니스: 성찰과 수용**

프로그램 10종 한눈에 보기

프로그램	추천 상황	운영 형태	진단 리포트(교육교재)
내마음보고서 자기이해 워크숍	자기이해 교육, 신입·주니어 교육	인사이트형 / 워크숍형	웰니스: 내마음보고서 (+ 실물 책자)
직장인멘탈북 스트레스 매니지먼트	스트레스와 감정소진 점검	인사이트형 / 워크숍형	웰니스: 직장인멘탈북 (+ eBook)
관계역량 강화 워크숍	팀 소통과 협업 개선	워크숍형 / 맞춤형	웰니스: 관계역량
관계유형 자기이해 워크숍	관계 방식과 소통 유형 이해	인사이트형 / 워크숍형	웰니스: 관계유형
스트레스 마음관리 워크숍	스트레스 관리 실천법 교육	워크숍형	웰니스: 스트레스 마음관리
일하는 나를 위한 자존감 워크숍	자기효능감과 안정감 회복	워크숍형	웰니스: 자존감
직장인의 행복 워크숍	조직문화 활성화와 긍정 정서	인사이트형 / 워크숍형	웰니스: 행복
회복탄력성 리부트 워크숍	변화와 압박 속 회복력 강화	워크숍형 / 맞춤형	웰니스: 회복탄력성
무기력 회복 워크숍	동기 저하와 에너지 소진 회복	워크숍형	웰니스: 무기력
성찰과 수용 워크숍	리더·팀장의 자기성찰	워크숍형 / 맞춤형	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

짧은 시간 안에 많은 구성원이 핵심 내용을 이해해야 할 때

주요 구성

주제 강의 · 마음검사 결과 해석 · 핵심 개념 정리

워크숍형

4시간 내외

참여와 대화를 통해 자기이해와 실천까지 연결하고 싶을 때

주요 구성

개인 활동 · 그룹 토의 · 실천계획 · 워크시트 또는 리포트

맞춤형

협의 가능

조직 이슈·교육 대상·시간에 맞춰 프로그램을 조합하고 싶을 때

주요 구성

검사 · 강의 · 워크숍 · 리포트 · 후속 프로그램 조합

이런 상황이라면, 이렇게 시작해보세요

구성원의 스트레스와 감정소진이 높을 때

직장인멘탈북 스트레스 매니지먼트

스트레스 마음관리 워크숍

번아웃과 무기력이 늘어날 때

무기력 회복 워크숍

회복탄력성 리부트 워크숍

신입·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 자기성찰이 필요할 때

성찰과 수용 워크숍

회복탄력성 리부트 워크숍

전사 마음건강 캠페인이 필요할 때

내마음보고서 자기이해 워크숍

직장인의 행복 워크숍

진단 리포트가 교육교재가 됩니다

모든 프로그램은 사전에 진행한 마음검사 결과를 진단 리포트(교육교재)로 받아, 워크숍 현장에서 이 리포트를 교재로 함께 읽습니다. '이해 → 탐색 → 적용' 모델의 이해 단계 핵심 도구이며, 교육 이후에도 자신의 마음 상태를 다시 살펴볼 수 있도록 돕습니다. ①② 플래그십은 주된 콘텐츠(① 내마음보고서 실물 책자 / ② 직장인멘탈북 eBook)를 별도 보유하며, 위 진단 리포트는 그 요약·정리본입니다.

● 웰니스: 내마음보고서 (+ 실물 책자)

● 웰니스: 직장인멘탈북 (+ eBook)

● 웰니스: 관계역량

● 웰니스: 관계유형

● 웰니스: 스트레스 마음관리

● 웰니스: 자존감

● 웰니스: 행복

● 웰니스: 회복탄력성

● 웰니스: 무기력

● 웰니스: 성찰과 수용

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 교육까지 목적에 맞는 마음교육을 제안드립니다.

이메일

master@wellnessnlab.com

전화

070-4001-8967 (토·일·공휴일 휴무)

주식회사 웰니스앤랩 · 직장인을 위한 B2B 마음교육 전문회사