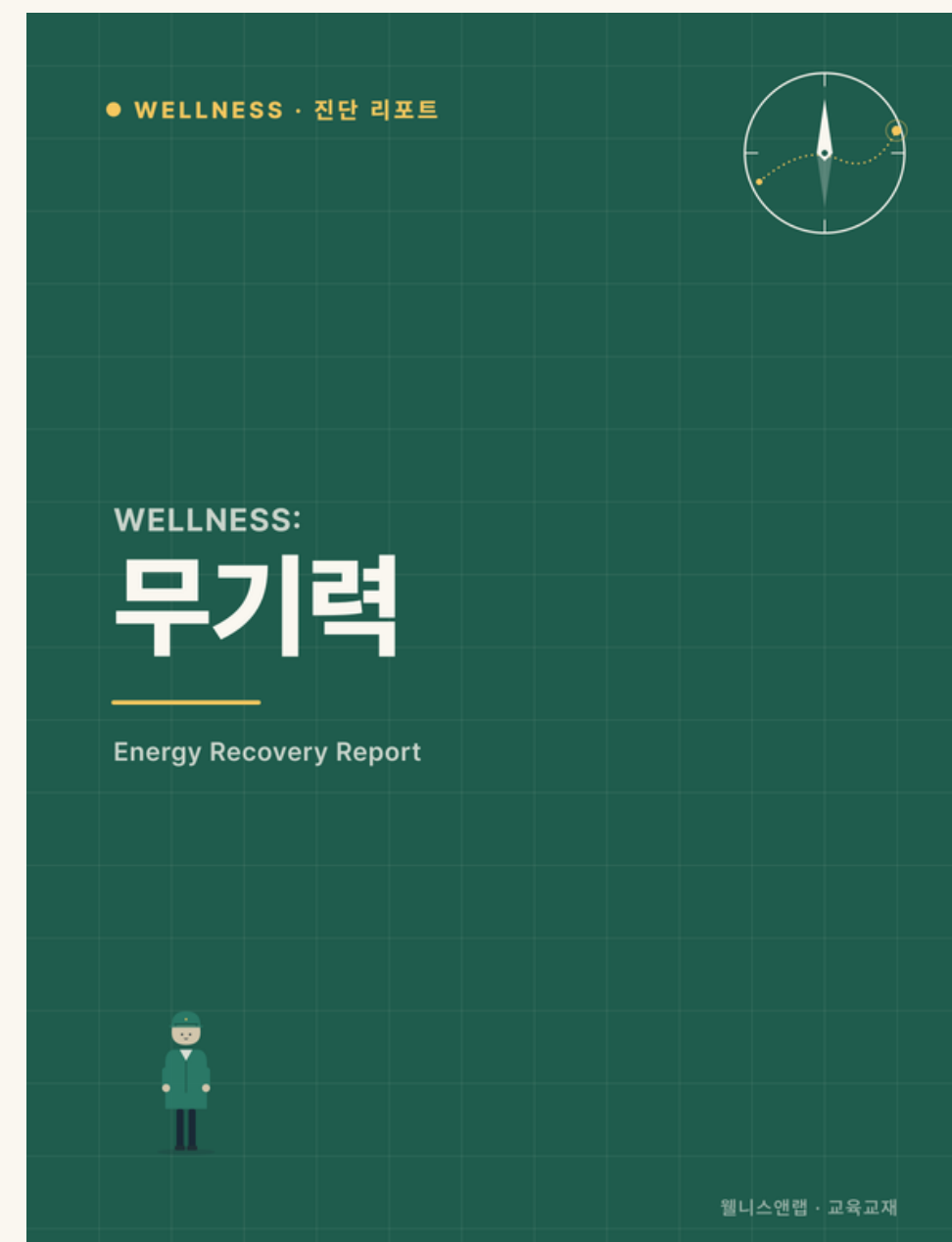


WELLNESS: 무기력 회복 워크숍

무기력을 개인의 의지 부족으로 보지 않고,
마음의 신호로 이해하며
일상 속 회복 루틴을 설계합니다.

웰니스앤랩 · Wellness & Lab | B2B 전용 조직 심리 워크숍 | Full Proposal (진행 검토용)



Contents

01	왜 지금, 이 주제인가	07	워크숍 주요 활동
02	프로그램 개요	08	운영 프로세스
03	진단 도구 안내	09	기대 효과
04	무엇을 측정하는가	10	가격 안내
05	개인 맞춤 리포트 구성	11	자주 묻는 질문
06	워크숍 구성 (3가지 옵션)	12	문의하기

01. PROBLEM

왜 지금, 무기력인가

번아웃은 끝났는데, 일은 더 안 됩니다

- 01 회복탄력성 교육은 충분히 받았지만, 정작 '시동이 안 걸리는' 구성원이 늘고 있습니다.
- 02 MZ세대 무기력 — 이직 충동이 아닌 '버티는 무력감'으로 표현되는 새로운 신호입니다.
- 03 리더의 흔한 오해: "의지가 약해서" → 실제로는 에너지 시스템의 문제입니다.

CORE MESSAGE

**무기력은 의지가 아니라
에너지 시스템의 문제입니다.
따라서 측정과 회복이 가능합니다.**



02. OVERVIEW

프로그램 개요

ONE-LINE DEFINITION

심리검사로 에너지 상태를 진단하고, 맞춤 리포트와 워크숍으로 회복을 설계하는 심리 케어 프로그램

01	진단	48문항 · 약 10~15분	3개영역, 10개 지표 진단
02	개인 리포트	마음 에너지, 에너지 소모·추진·조절 요인 분석	1:1 맞춤형 무기력 진단 리포트, 핸드아웃 + 온라인 무료
03	워크숍	인사이트형 / 워크숍형 / 맞춤형	리포트 해석, 결과를 행동으로 전환하는 실습, 일상 적용

진단 도구 안내

심리학이론과 임상 데이터 기반으로 자체 설계한 진단 검사

ASSESSMENT SPECIFICATIONS

문항 수: 48문항

응답 척도: 4점 리커트

소요 시간: 약 10~15분 · 모바일·PC 가능

신뢰도 확보용 역문항(R문항) 포함

T점수 환산 → 위험·주의·보통·양호 4단계 판정

ANALYSIS ENGINE

검증된 심리학 모형 기반
자체 분석 엔진

T점수 기반 4단계 판정
위험 T70+ · 주의 T60~69
보통 T45~59 · 양호 T44↓

04. MEASURE

측정 구조

측정하는 3영역 · 10가지 항목

소모 영역

나를 지치게 하는 것들

자기반추

부정적 생각을 곱씹는 경향

의욕저하

시작할 마음이 나지 않는 상태

비관적 사고

안 될 거라 미리 단정하는 시선

신체 피로

쉬어도 풀리지 않는 몸의 지침

추진 영역

나를 움직이게 하는 연료

열정

몰입하고 활력을 내는 동력

목적의식

방향과 의미를 붙잡는 힘

자기신뢰

해낼 수 있다는 스스로에 대한 믿음

성취욕구

목표를 향한 의지와 추진력

조절 영역

스스로를 지키는 회복의 힘

자기조절

충동·감정을 다스리는 힘

자아탄력성

흔들린 뒤 회복하는 탄력



소모·추진·조절을 나눠서 살펴, '무엇부터 회복하면 좋을지'를 짚어냅니다.

05. REPORT

개인 맞춤 리포트 구성

참여자 한 명을 위한 맞춤 리포트

PERSONAL REPORT

종합 에너지 지수

56 /100점



소모 · 추진 · 조절 · 6주 로드맵

Part 1

영역별 상세 결과

소모·추진·조절 점수 + 개인 해석

Part 2

해석 가이드

점수의 의미 · 단계 기준 · 종합 해석문

Part 3

맞춤형 회복 로드맵

6주 3단계 플랜 · 자가 활용 가이드

Part 4

워크숍 실습

독소 지도 · 에너지 원천 · 첫 불꽃

워크숍 당일 핸드아웃(출력본) + 온라인 리포트(무료) 제공

06. OPTIONS

목적과 시간에 맞춘 3가지 옵션

인사이트형

2시간

- 진단 결과 해설 + 핵심 인사이트 강의 중심
- 압축형 세션 — 임팩트 있는 전사 특강·단기 세션에 적합
- 다수 인원 진행 가능

워크숍형

4시간 / 반나절

- 결과 해설 + 소그룹 퍼실리테이팅 + 심화 실습
- 자기 인식과 동료 연결까지 인사이트형보다 깊이 있게 다룸
- 부서·팀 단위 딥다이브에 적합

맞춤형

협의 설계

- 인원·목적·시간을 협의해 모듈을 재구성
- 1일 집중, 분반 운영, 리더십·온보딩 연계 등 유연하게 설계

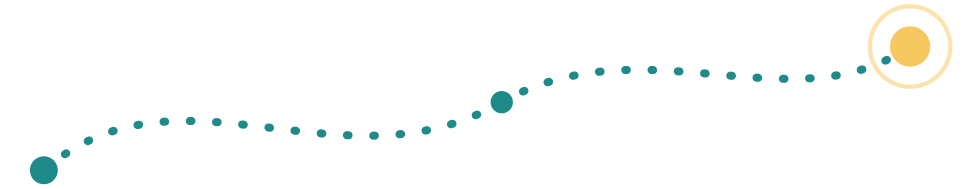
공통 제공 | 개인별 맞춤 리포트 — 워크숍 당일 핸드아웃 + 온라인 무료

결과를 행동으로 전환하는 활동

01	통념 깨기	무기력을 의지 문제로 보는 시각 전환
02	내 마음의 독소 지도	에너지 소모 패턴 시각화 · 통제 영역 회복
03	나만의 에너지 원천	과거 몰입 경험에서 작은 즐거움 재설계
04	첫 번째 작은 불꽃	미뤄온 일을 5분 행동으로 분해 · 72시간 실천 선언
05	6주 회복 로드맵	동료와 실천 계획 공유
진행 옵션(인사이트형 / 워크숍형 / 맞춤형)에 따라 활동 깊이가 조정됩니다.		

08. PROCESS

도입부터 워크숍까지



STEP 1

도입 협의

대상 인원·일정·진행 옵션(인사이트형/워크숍형/맞춤형)·장소 협의

STEP 2

견적·진행 확정

홈페이지 견적 확인 → 인원 규모별 견적 협의 → 진행(계약) 확정

STEP 3

참여자 명단 수령

워크숍 약 7~10일 전 · 이름·휴대전화 번호 또는 이메일 일괄 제출(본 정보를 바탕으로 안내발송)

STEP 4

검사 발송 및 진행 현황 제공

참여자 — 검사 링크 개별 발송 → 모바일·PC 응답 · 별도 앱·가입 없음
담당자 — 관리자 페이지 함께 제공 → 참여자별 응답 진행현황 실시간 확인

STEP 5

워크숍 진행

당일 개인별 결과 리포트 핸드아웃 현장 배부 → 워크숍 진행

온라인 리포트는 워크숍 후 무료로 함께 제공되어 참여자가 일상에서 재열람할 수 있습니다.

09. IMPACT

개인과 조직, 두 차원의 가치

INDIVIDUAL

구성원 개인

- 나의 무기력 패턴을 데이터로 인식
- 회복 우선순위에 맞춘 6주 자가 실천 도구 확보
- 작은 실행으로 에너지 회복 사이클 시작

ORGANIZATION

조직 차원

- 부서·팀 단위 에너지 상태 파악 · 익명 요약
- 조용한 사직·형식적 출근 신호 조기 인식
- 번아웃 회복 사이클 단축

10. PRICING

홈페이지에서 견적을 확인하세요

ONLINE ESTIMATE

웰니스랩 홈페이지에서
예상 견적을 즉시 확인하실 수 있습니다.

- 참여 인원수
- 프로그램 선택
- 진행 옵션 (인사이트형 / 워크숍형 / 맞춤형)
- 진행 장소

GUIDANCE

- 01 입력 정보에 따라 표준 견적이 자동 산출됩니다.
- 02 진행 규모에 따라 일부 협의가 가능합니다.
- 03 결과 리포트(핸드아웃 + 온라인)는 모든 진행에 기본 포함됩니다.
- 04 정확한 견적·맞춤 커스터마이징은 도입 문의 시 안내드립니다.
- 05 <https://wellnessnlab.com/energy-recovery>

모든 금액은 부가세 별도입니다.

11. FAQ

자주 묻는 질문



Q1 개인이 신청해서 받을 수 있나요?

본 프로그램은 B2B 전용으로, 기업·기관 단위로만 진행됩니다. 개인 단독 신청은 운영하지 않습니다.

Q2 무료 체험 검사가 있나요?

무료 검사는 제공하지 않습니다. 검사·리포트·워크숍은 하나의 패키지로 설계되어 진행 확정 후 운영됩니다.

Q3 검사는 어떻게 발송되나요?

참여자 이름·휴대전화 번호 또는 이메일을 제출해 주시면 문자(SMS) 또는 이메일로 검사 링크가 발송됩니다. 별도 가입·앱 설치는 없습니다.

Q4 결과 리포트는 어떻게 받나요?

워크숍 당일 핸드아웃(출력본)으로 현장에서 배부되며, 온라인 리포트도 무료로 함께 제공됩니다.

Q5 워크숍 후 사후 관리가 있나요?

별도 사후 관리는 없습니다. 워크숍에서 얻은 인사이트를 일상에서 활용하시면 되는 프로그램입니다.

Q6 가격은 어떻게 확인하나요?

홈페이지에서 인원·프로그램·진행 옵션·장소를 입력하면 예상 견적을 확인하실 수 있으며, 규모에 따라 협의가 가능합니다.

Q7 검사를 받지 않은 직원도 참여할 수 있나요?

검사를 완료한 인원만 결과지 해석 효과를 온전히 받습니다. 미응답자에게는 일반 핸드아웃이 제공됩니다.

Q8 개인정보는 어떻게 관리되나요?

명단은 검사 진행·결과 발송 목적 외 사용하지 않으며, 운영 종료 후 정해진 기간 내 파기합니다.

도입 검토·견적·일정 협의

프로그램 도입을 위한 다음 대화를
웰니스앤랩이 함께 시작하겠습니다.

영업일 기준 1일 이내 회신드립니다.

CONTACT CHANNELS

- 이메일 master@wellnessnlab.com
- 전화 070-4001-8967
- 홈페이지 wellnessnlab.com · 견적 확인 가능

PLEASE SHARE

문의 시 함께 알려주시면
더 빠르고 정확하게 안내해 드립니다.

- 01 예상 참여 인원
- 02 희망 진행 옵션 (인사이트형 / 워크숍형 / 맞춤형)
- 03 희망 일정
- 04 진행 장소

웰니스앤랩 · Wellness & Lab