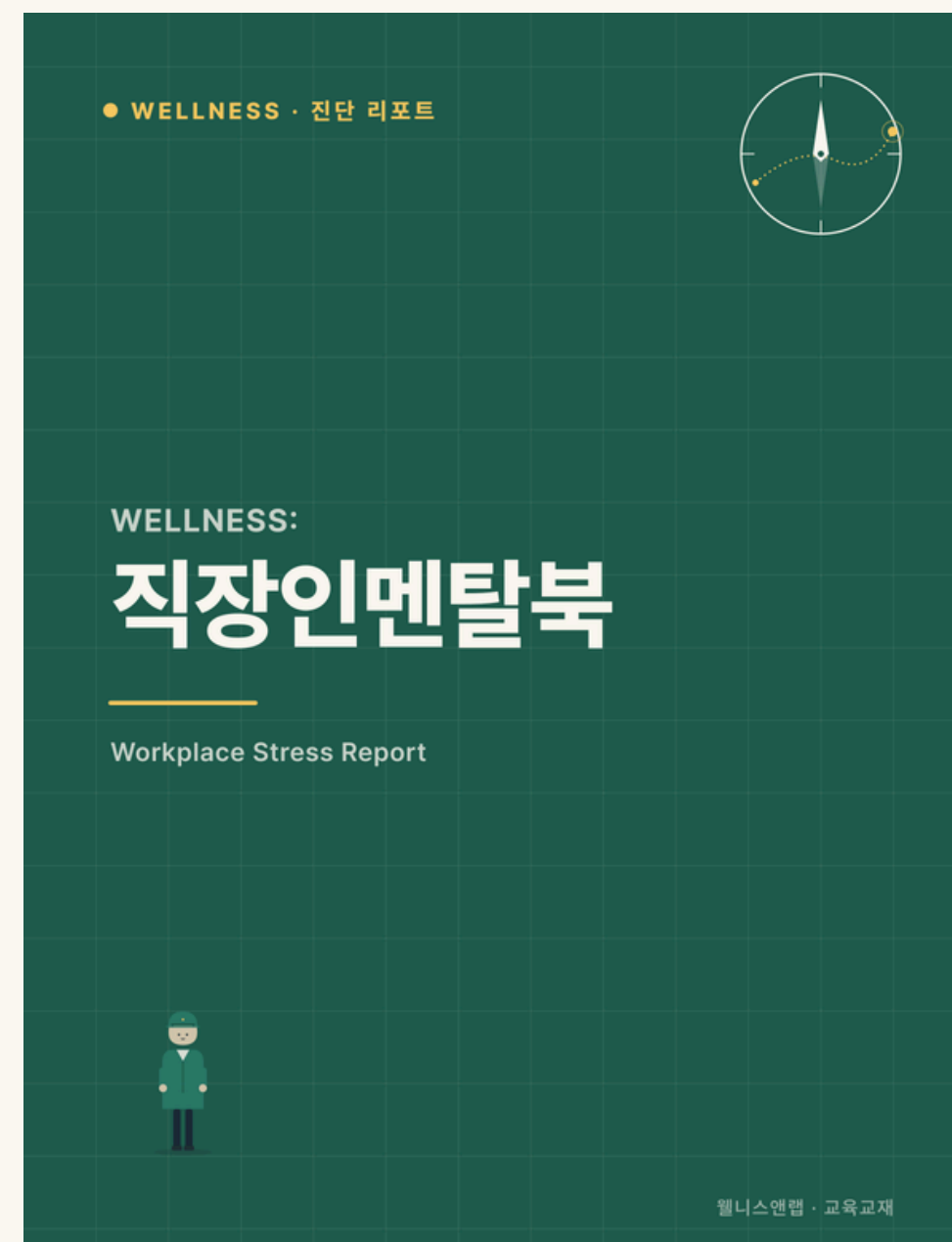


WELLNESS: 직장인멘탈북 스트레스 매니지먼트

직장인이 경험하는 **스트레스의 원인, 반응, 대처 방식, 회복 자원**을 마음검사와 교육으로 이해합니다.

웰니스랩 · 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, 직장인멘탈복인가

마음이 편해야, 일도 잘됩니다

- 01 업무 효율·성과에만 집중하다 정작 가장 중요한 '나의 마음'을 놓치는 구성원이 많습니다.
- 02 스트레스 요인은 알아도, 지금 내 몸과 마음에 나타난 반응은 들여다보지 못합니다.
- 03 일회성 강연은 그 순간뿐, 일상의 마음 관리 습관으로 이어지지 못합니다.

CORE MESSAGE

스트레스의 원인·반응·회복 자원을
한 권에 담아,
마음을 일상에서 관리하게 합니다.



02. OVERVIEW

프로그램 개요

ONE-LINE DEFINITION

업무 스트레스 요인·반응과 심리적 자원을 개인화 리포트북으로 진단하고, 워크숍으로 회복을 설계하는 심리 워크숍

01	진단	163문항 · 30~40분	미국 PAR에서 개발한 OSI-R(Occupational Stress Inventory-Revised) 검사를 한국형으로 개발
02	개인 리포트	스트레스 요인 · 반응 · 심리적 자원	직장인멘탈북 E-BOOK, 워크숍 리포트(핸드아웃)
03	워크숍	인사이트형 / 워크숍형 / 맞춤형	직장인멘탈북 해설, 스트레스 관리, 일상 적용

03. ASSESSMENT

진단 도구 안내

심리학이론과 임상 데이터 기반으로 자체 설계한 진단 검사

ASSESSMENT SPECIFICATIONS

문항 수: 163문항

응답 척도: 4점 리커트

소요 시간: 약 30~40분 · 모바일·PC 가능

문자(SMS)·이메일 링크 → 모바일·PC 응답

업무 요인·반응 + 성격 유형 + 심리적 자원

ANALYSIS ENGINE

검증된 심리학 모형 기반 자체 분석 엔진

업무 스트레스 요인·반응과
직장 내 성격 유형,
심리적 자원 수준을 종합 분석

04. MEASURE

측정 구조

측정 구조 · 업무 스트레스 진단

업무 스트레스 요인

원인 · 무엇이 나를 누르는가

측정요인

과부하 · 부적절성 · 모호성 · 직장에서의 나

업무 스트레스 반응

결과 · 어떻게 드러나는가

측정요인

업무·심리·신체 스트레스 · 대인관계 만족도

심리적 자원

회복 · 무엇으로 다시 채우는가

측정요인

여가활동 · 자기관리 · 합리적 대처 · 정서적 지지



요인은 원인, 반응은 결과, 자원은 회복의 힘으로 나눠 마음 상태를 입체적으로 봅니다.

05. REPORT

개인 맞춤 리포트 구성

참여자 한 명을 위한 맞춤 리포트

PERSONAL REPORT

직장인멘탈북

책임 자처형

요인 · 반응 · 자원 · 나를 위한 선물

Part 1

업무 스트레스 요인

과부하·부적절성·모호성 + 직장 내 성격 유형

Part 2

업무 스트레스 반응

업무·심리·신체·대인관계 4영역

Part 3

심리적 자원

4대 자원 수준 + 증진 방안

Part 4

나를 위한 선물

나를 위한 한마디 + 맞춤 음악

직장인멘탈북 E-BOOK 제공 + 워크숍 당일 워크숍 리포트 핸드아웃 + 온라인 워크숍 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

요인 vs 반응 구분하기

내 스트레스의 원인과 결과 나눠보기

02

내 결과표 함께 읽기

정상·주의 영역 자기 인식

03

직장 내 성격 유형 풀이

기질과 스트레스의 관계 이해

04

심리적 자원 점검

여가·자기관리·대처·지지 중 낮은 자원 보강

05

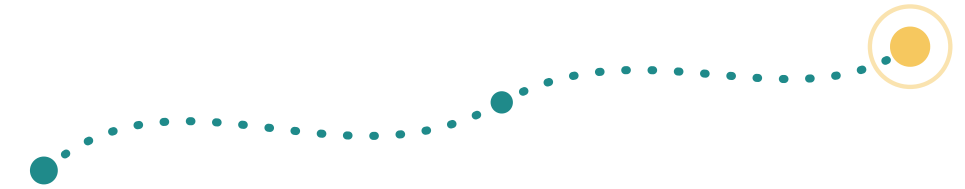
나를 위한 한마디·음악

회복의 메시지 만들기

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 및 검사기한

워크숍 전 · 이름·휴대전화 번호 또는 이메일 일괄 제출, 워크숍일로부터 10일 전 검사완료

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 내마음보고서 및 워크숍 리포트 핸드아웃 현장 배부 → 워크숍 진행

온라인 리포트는 워크숍 후 무료로 함께 제공되어 참여자가 일상에서 재열람할 수 있습니다.(내마음보고서 제외)

09. IMPACT

개인과 조직, 두 차원의 가치

INDIVIDUAL

구성원 개인

- 스트레스의 원인·반응·회복 자원을 한눈에 인식
- 직장 내 성격 유형과 대처 방식 이해
- 일상에서 활용할 마음 관리 도구 확보

ORGANIZATION

조직 차원

- 정신건강 관리의 종합 진단 기준 마련
- 부서·팀 단위 스트레스·자원 패턴 파악 · 익명 요약
- 번아웃·이직 신호 조기 인식

10. PRICING

홈페이지에서 견적을 확인하세요

ONLINE ESTIMATE

웰니스랩 홈페이지에서
예상 견적을 즉시 확인하실 수 있습니다.

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

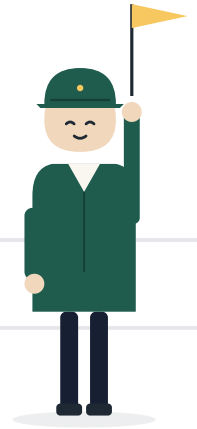
GUIDANCE

- 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/mental-book-stress>

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. 직장인멘탈북은 E-BOOK으로 별도 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