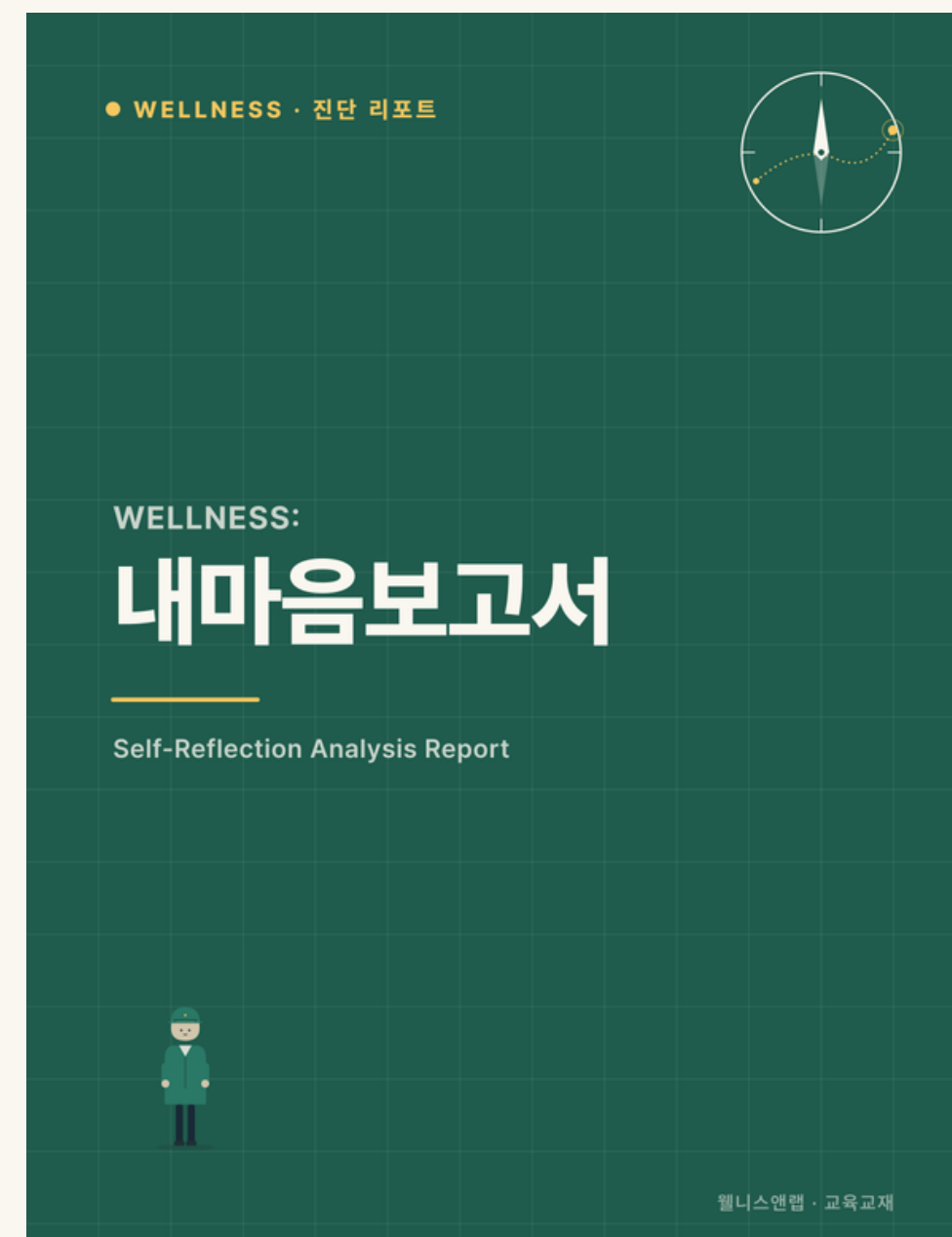


WELLNESS: 내마음보고서 자기이해 워크숍

나의 마음 패턴을 이해하는
자기이해 프로그램

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, 내마음보고서인가

성과보다 먼저, '나를 아는 힘'이 필요합니다

- 01 협업·리더십 교육은 많지만, 정작 '나는 어떤 사람인가'를 들여다보는 시간은 드뭅니다.
- 02 자기 이해가 얕으면 같은 갈등·같은 스트레스가 반복됩니다.
- 03 자기 이해는 꾸준히 들여다보는 성찰 훈련으로 자랍니다.

CORE MESSAGE

모든 관계와 성장의 출발점은
'나를 아는 것'입니다.



02. OVERVIEW

프로그램 개요

ONE-LINE DEFINITION

핵심 심리특성과 대인관계 패턴, 정신건강 상태를 진단하고, 깊이 있는 자기 이해와 성찰을 돕는 심리 워크숍

01	진단	257문항 · 40~60분	마인드프리즘연구소에서 자체적으로 개발한 심층심리검사 MPS
02	개인 리포트	핵심 심리코드 + 대인관계 + 정신건강	내마음보고서 실물 책, 워크숍 리포트(핸드아웃)
03	워크숍	인사이트형 / 워크숍형 / 맞춤형	내마음보고서 해설, 자기성찰, 일상 적용

03. ASSESSMENT

진단 도구 안내

(주)마인드프리즘연구소에서 제공하는 심층심리검사

ASSESSMENT SPECIFICATIONS

문항 수: 257문항

응답 척도: 파트4로 구성, 주관식 및 객관식(4점 리커트)

소요 시간: 약 40~60분 · 모바일·PC 가능

문자(SMS)·이메일 링크 → 모바일·PC 응답

핵심 심리코드 5가지 + 관계 패턴 + 정신건강 3지표 + 심리처방전 '시'

ANALYSIS ENGINE

검증된 심리학 모형 기반 자체 분석 엔진

핵심 심리코드 5가지와
대인관계 패턴,
정신건강 3개 지표를 종합 분석

04. MEASURE

측정 구조

측정 구조 · 나를 이해하는 영역

나를 이해하는 영역

나를 움직이는 심리 코드

측정요인

자의식 · 자아강도 · 열정 · 자기신념 · 현실감각 등
나를 설명하는 핵심 심리코드

심리특성과 대인관계

사람을 대하는 나의 패턴

측정요인

거부반응·호감 · 트리거 · 평가기준 ·
의식·무의식적 두려움 등 관계패턴

정신건강

지금 내 마음의 컨디션

측정요인

스트레스 총점 · 심리반응 · 신체반응 · 평균
및 우울 경향성을 비롯한 신경증 등



'좋다·나쁘다'가 아니라, 나를 깊이 이해하기 위한 심리적 단서를 측정합니다.

05. REPORT

개인 맞춤 리포트 구성

참여자 한 명을 위한 맞춤 리포트

PERSONAL REPORT

내마음보고서

자기성찰

심리코드 · 관계 지도 · 정신건강 · 심리처방전

Part 1

나는 누구인가

핵심 심리코드 5가지 · 강점·그림자·회사 속 나

Part 2

그래서 나는 그렇다

심리특성과 대인관계 · 트리거·두려움

Part 3

나 어때?

정신건강 · 스트레스·심리·신체반응

Part 4

나를 위한 선물

심리처방전 시(詩) + 성찰 미션

내마음보고서 실물 책 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

내 핵심 심리코드 풀이

빛과 그림자 함께 들여다보기
- 02

관계 속의 나

트리거·호감·두려움 점검 워크시트
- 03

정신건강 지표 읽기

내 스트레스·심리·신체 반응 상태 인식
- 04

심리처방전 시(詩) 필사

정서적 통찰 경험
- 05

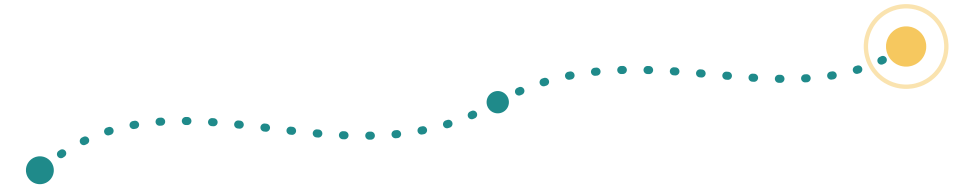
성찰 미션 설계

일상으로 잇는 자기성찰 트레이닝

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

- 핵심 심리특성을 깊이 있게 인식
- 반복되는 관계 패턴·트리거·두려움의 원리 이해
- 일상에서 이어가는 자기성찰 습관 확보

ORGANIZATION

조직 차원

- 구성원의 자기 이해 기반 강화 · 소통·협업의 토대
- 부서·팀 단위 심리 특성 분포 파악 · 익명 요약
- 자기 이해에서 상호 이해로 이어지는 문화 형성

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/mind-report>

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.(내마음보고서 개인 구매는 mindprism.kr 에서 가능합니다.)

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. 내마음보고서는 실물 책으로 제공됩니다.

Q5 워크숍 후 사후 관리가 있나요?

별도 사후 관리는 없습니다. 워크숍에서 얻은 인사이트를 일상에서 활용하시면 되는 프로그램입니다. 다만 내마음보고서는 1년의 동행 서비스가 별도로 제공됩니다.(무료)

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