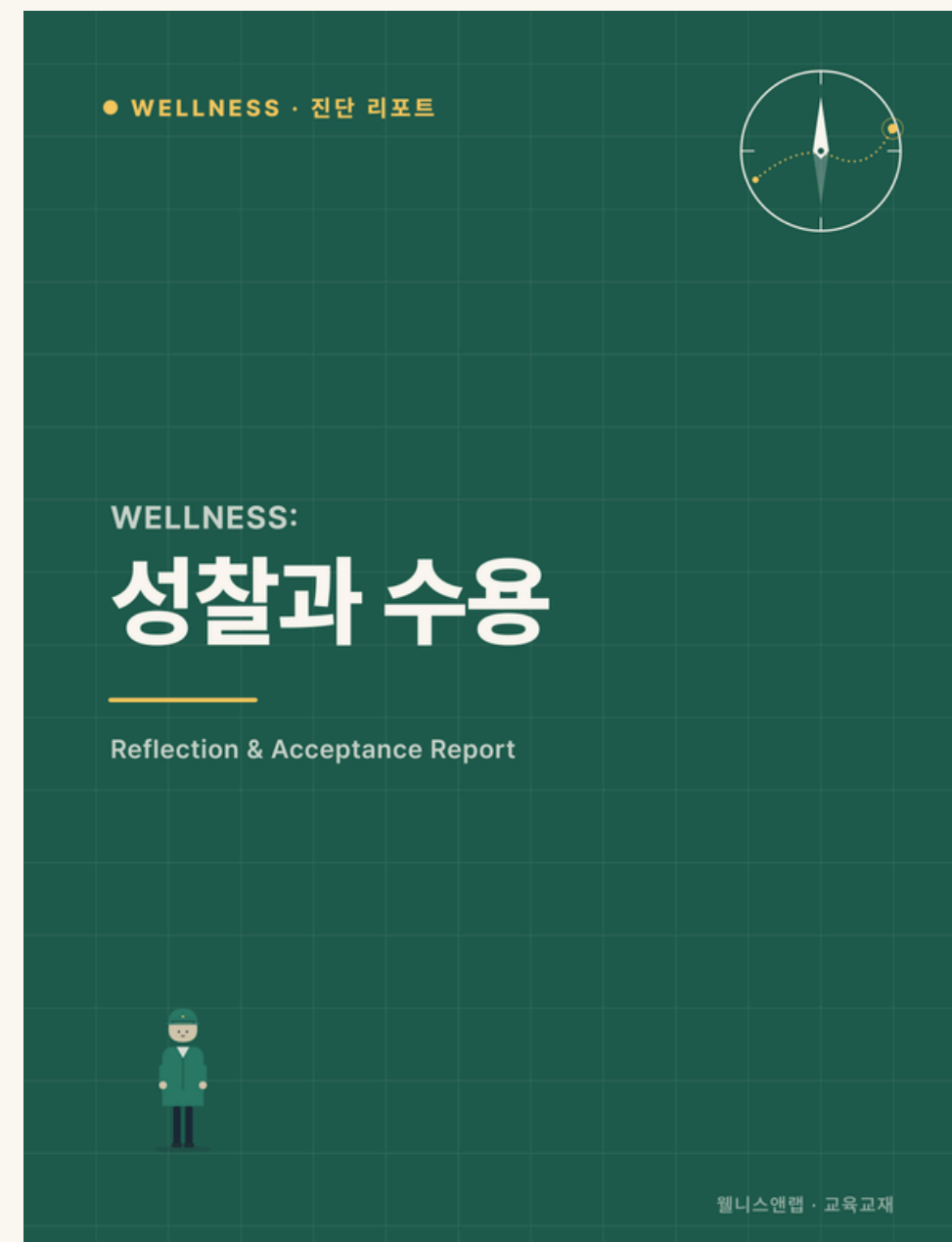


WELLNESS: 성찰과 수용 워크숍

성과 압박, 관계 조율, 변화 속에서
자신을 돌아보고 수용하며
더 유연하게 반응할 수 있도록 돕는 워크숍

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, 성찰과 수용인가

더 노력하라는 아니라,
더 잘 받아들이라에서 시작합니다

01 잘하는데도 늘 자책하는 구성원이 늘고 있습니다.

02 성과는 나오지만 회복하는 데 더 오래 걸립니다.

03 스트레스 강의를 들어도 일상은 그대로입니다.

CORE MESSAGE

성찰의 에너지를 자책이 아닌
수용으로 전환하는,
실천 중심 프로그램입니다.



02. OVERVIEW

프로그램 개요

ONE-LINE DEFINITION

구성원이 자신의 마음 상태를 진단하고, 그 결과를 자기 비난이 아닌 자기 돌봄으로 전환하도록 설계된 심리 웰니스 프로그램입니다.

01	진단	33문항 · 약 10분	3개 영역, 8개 지표 진단
02	개인 리포트	성찰, 수용, 통합, 4개의 마음유형	1:1 맞춤형 성찰과 수용 리포트, 핸드아웃 + 온라인 무료
03	워크숍	인사이트형 / 워크숍형 / 맞춤형	리포트 해석, 마음 유형별 5대 활동, 일상 적용

진단 도구 안내

심리학이론과 임상 데이터 기반으로 자체 설계한 진단 검사

ASSESSMENT SPECIFICATIONS

문항 수: 33문항

0~100점 표준화 점수 · 전국 기준 기반

8개 핵심 항목 · 3영역

문자(SMS)·이메일 링크 → 모바일·PC 응답

8개 점수 + 4가지 마음 유형 자동 분류

ANALYSIS ENGINE

검증된 심리학 모형 기반 자체 분석 엔진

심리학 이론과 임상 데이터 기반
자체 설계 진단 도구
8개 지표 + 4가지 마음 유형

04. MEASURE

측정 구조

측정하는 3영역 · 8가지 항목

성찰 영역

자신을 보는 힘

성찰 능력

자신을 돌아보는 힘

부정적 반추

자기 검열·곱씹기 경향

사회적 자의식

타인 시선에 대한 민감도

수용 영역

나를 품는 힘

심리적 회복력

흔들려도 중심을 잡는 힘

균형적 자기 인식

나를 있는 그대로 보는 힘

심리적 유연성

역할·상황에 적응하는 힘

통합 영역

앞으로 가는 힘

자기 효능감

해낼 수 있다는 믿음

목적 지향성

삶의 방향을 붙잡는 힘



성찰의 깊이와 수용의 힘을 함께 살려, 자책이 아닌 성장으로 전환할 지점을 찾습니다.

05. REPORT

개인 맞춤 리포트 구성

참여자 한 명을 위한 맞춤 리포트

PERSONAL REPORT

마음 유형과 8개 지표

자책형

거울 닦기 · 껌안기 · 걸어가기

01

8개 지표별 점수

영역별 평균과 현재 마음 상태

02

4유형 판정

마음 풍경 해설과 유형별 콘텐츠

03

맞춤 3단계 훈련

거울 닦기 · 껌안기 · 걸어가기

04

강점·성장·실천

강점·성장 포인트 + 7일 실천 미션 카드

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

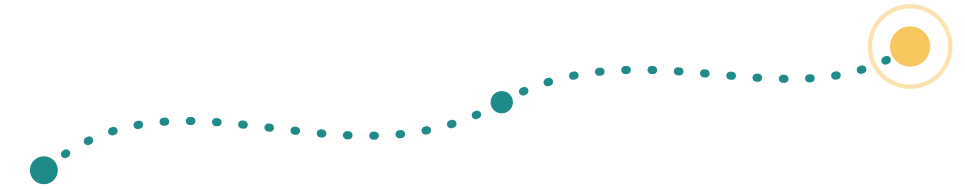
결과를 행동으로 전환하는 활동

- | | | |
|----|-------------|-----------------------------------|
| 01 | 반추 vs 성찰 분류 | 내 생각 패턴 중 무엇이 자책이고 무엇이 성장인지 직접 구분 |
| 02 | 친구에게 쓰는 편지 | 제3자 시점으로 자기 비판 강도를 낮추고 수용의 언어를 경험 |
| 03 | 나를 3분류로 나누기 | '좋다/나쁘다' 이분법에서 벗어나 자기 이해의 섬세함을 확장 |
| 04 | 수용 선언문 만들기 | 성찰과 수용의 언어를 자신의 목소리로 만들어 훈련의 뜻으로 |
| 05 | 한 뼀 목표 세우기 | 워크숍 이후 일상으로 연결되는 7일 실천 다리 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

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

- 성찰의 방향을 건강하게 조정 · 자기 인식 향상
- 자기 비난 빈도 감소 · 수용의 언어 정착
- 스트레스 회복 속도 개선

ORGANIZATION

조직 차원

- '실수해도 괜찮다'는 심리적 안전감 문화 형성
- 변화·실패 국면에서 흔들림 감소
- 번아웃·이직 의도 선행 지표 개선

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/reflection-acceptance>

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