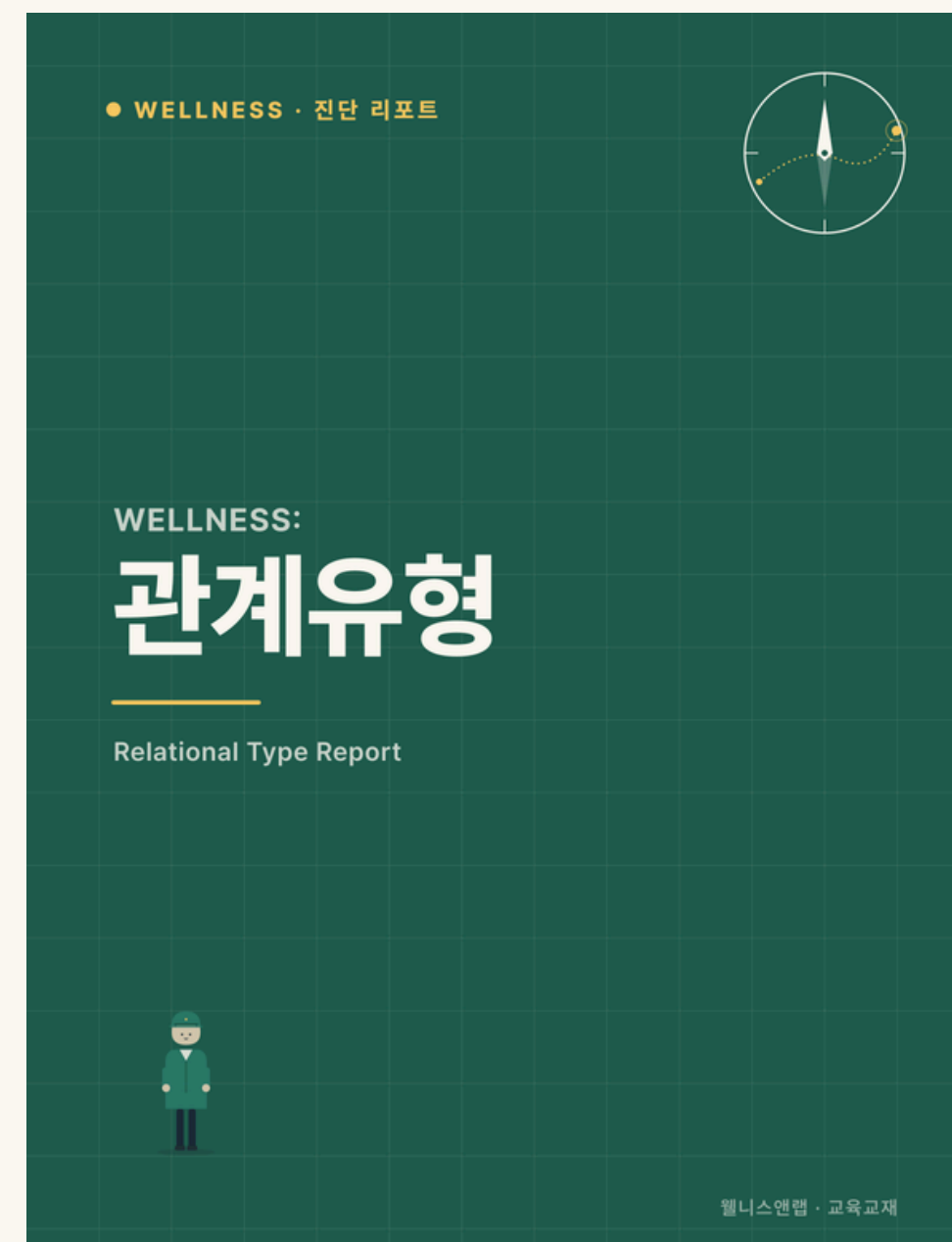


WELLNESS: 관계유형 자기이해 워크숍

직장 내 관계에서 반복되는 나의 **반응 방식**과
소통 유형을 이해하고, 더 건강한 관계와 협업
으로 연결하도록 돕습니다.

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, 관계유형인가

사람은 관계마다 다른 얼굴을 가집니다

- 01 가족 앞의 나, 친구 앞의 나, 동료 앞의 나는 서로 다릅니다.
- 02 부서 간 갈등·세대 간 소통 단절의 중심에는 늘 '관계 방식의 차이'가 있습니다.
- 03 자기 이해 없는 소통 교육은 일회성 효과로 끝납니다.

CORE MESSAGE

누가 잘못했는가가 아니라,
우리가 어떻게 다른 방식으로
관계 맺는가를 이해할 때
갈등이 풀립니다.



02. OVERVIEW

프로그램 개요

ONE-LINE DEFINITION

임직원 각자가 자신 안의 4가지 관계 모드를 발견하고, 동료와의 관계를 이해하도록 돕는 관계심리 워크숍

01	진단	40문항 · 약 10분	4가지 관계유형 + 우세 강도
02	개인 리포트	융합형, 타인우선형, 자기중심형, 거리두기형 분석	1:1 맞춤형 관계 리포트, 핸드아웃 + 온라인 무료
03	워크숍	인사이트형 / 워크숍형 / 맞춤형	리포트 해석, 발견 · 확장 · 적용 · 회복, 일상 적용

진단 도구 안내

심리학이론과 임상 데이터 기반으로 자체 설계한 진단 검사

ASSESSMENT SPECIFICATIONS

문항 수: 40문항

응답 방식: 온라인 응답 (약 10분)

측정 축: '나'와 '너' 사이의 비중과 거리

산출 결과: 4가지 관계유형 + 우세 강도

발송: 문자(SMS)·이메일 링크 → 모바일·PC 응답

ANALYSIS ENGINE

검증된 심리학 모형 기반
자체 분석 엔진

4가지 관계유형 + 우세 강도
'나'와 '너' 사이의 비중과 거리

04. MEASURE

진단 결과 유형

2×2 매트릭스 · 나와 너의 비중 / 관계의 거리

01 융합형

나 $\subset$ 너

함께이기에 비로소 완전해지는, 진한 연결의 사람

02 타인우선형

너 $>$ 나

상대의 마음을 먼저 헤아리는, 따뜻한 관계자

03 자기중심형

나 $>$ 너

흔들리지 않는 기준으로 관계의 방향을 세우는 사람

04 거리두기형

나 $\leftrightarrow$ 너

나만의 영역을 지키며 적당한 거리로 관계를 맺는 사람

어떤 유형이 더 좋고 나쁜 것은 없습니다. 유형은 고정이지 않아요. 관계마다 달라집니다.

05. REPORT

개인 맞춤 리포트 구성

참여자 한 명을 위한 맞춤 리포트

PERSONAL REPORT

나의 관계 모드

타인 우선형

발견 · 확장 · 적용 · 회복

Part 1	발견	나의 주된 관계 방식 이해 · 4가지 카드
Part 2	확장	관계마다 달라지는 나의 여러 얼굴 · 관계 지도
Part 3	적용	관계별 건강한 대화법 · P.A.C.E 4단계
Part 4	회복	나를 돌보는 오티움 처방전
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 4가지 카드로 입체적 자기 이해 힘 · 겉모습 · 관계 특징 · 속마음

02 관계 지도 워크시트 가족 · 친구 · 동료별 모드 점검

03 P.A.C.E 4단계 대화법 관계 상황별 맞춤 실습

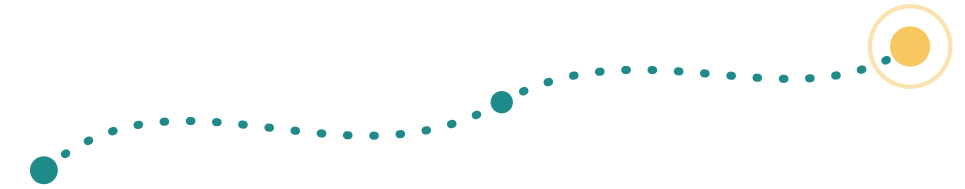
04 Pair-Work 실습 동료와 직접 연결되는 짝 활동

05 오티움 처방전 회복의 순간 설계

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

- 관계마다 달라지는 자신의 모드를 입체적으로 이해
- 관계별 맞춤 대화법(P.A.C.E)을 일상 도구로 확보
- 자신을 돌보는 회복의 언어 습득

ORGANIZATION

조직 차원

- 서로의 관계 방식 차이를 존중하는 문화 형성
- 세대·부서 간 소통 단절 완화
- 팀 내 심리적 연결감 강화

10. PRICING

홈페이지에서 견적을 확인하세요

ONLINE ESTIMATE

웰니스앤랩 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/relationship-type>

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