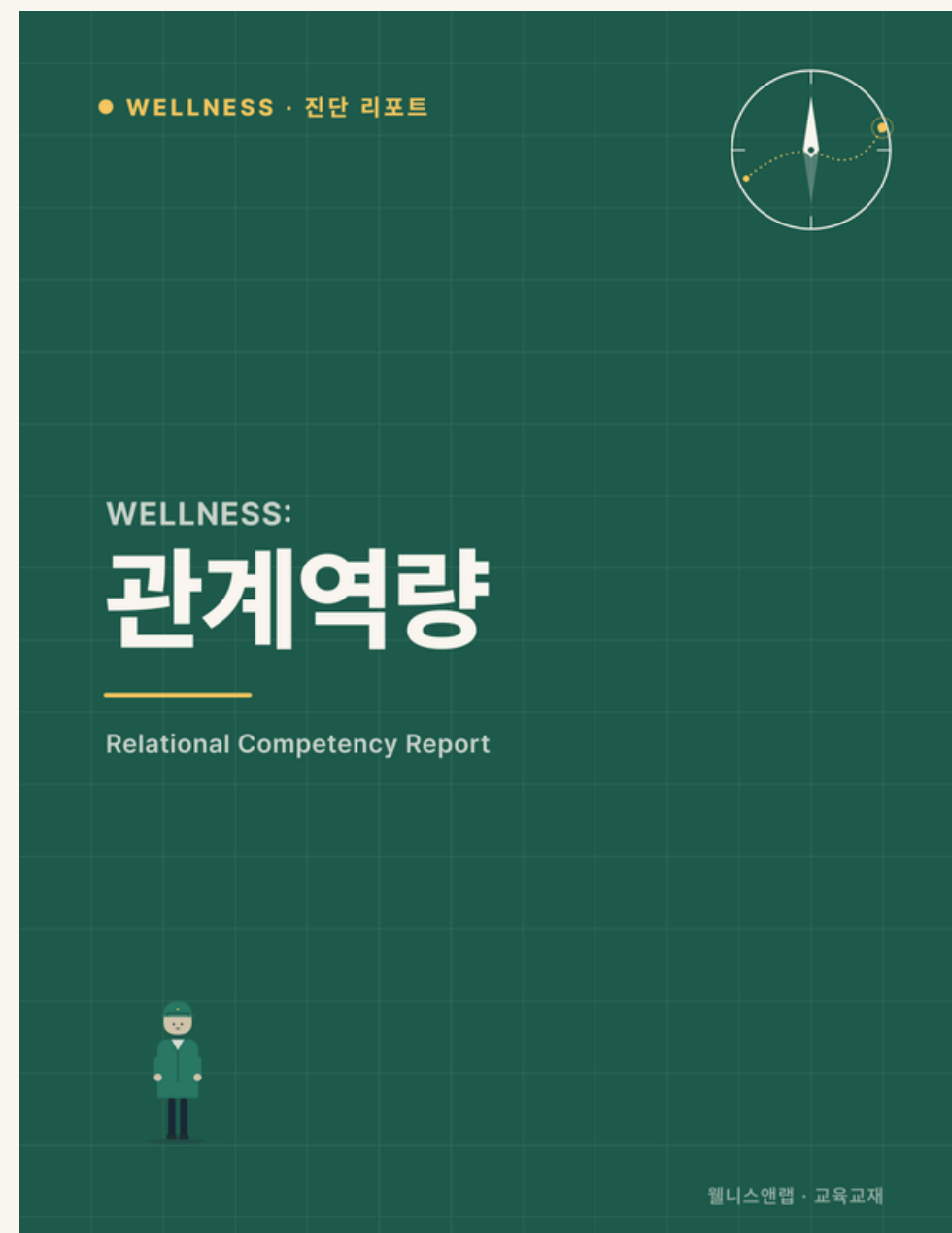


WELLNESS: 관계역량 강화 워크숍

함께 일하는 방식을 돌아보는
관계와 소통 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, 관계역량인가

조직 갈등의 80%는 '업무'가 아니라 '관계'에서 시작됩니다

- 01 협업이 늘어날수록, 사람 간 오해와 짐작도 함께 늘어납니다.
- 02 리더십·팀워크 교육은 많지만, '개인의 관계 패턴'을 진단하는 도구는 드뭅니다.
- 03 진단 없는 솔루션은 결국 일반론에 그칩니다.

CORE MESSAGE

관계 갈등은 개인의 성격이 아니라,
진단되지 않은 패턴의 문제입니다.



02. OVERVIEW

프로그램 개요

ONE-LINE DEFINITION

조직 구성원 개개인의 관계 패턴을 진단하고, 그 데이터를 기반으로 그룹 워크숍을 진행하는 관계심리 워크숍

01	진단	44문항 · 약 10분	맥락 수용성, 건강한 자기표현, 관계 민감도 3개 영역
02	개인 리포트	관계 건강성 지수 + 4가지 관계 페르소나 분석	1:1 맞춤형 관계 리포트, 핸드아웃 + 온라인 무료
03	워크숍	인사이트형 / 워크숍형 / 맞춤형	리포트 해석, 마음 헤아리기 4단계 대화법, 일상 적용

03. ASSESSMENT

진단 도구 안내

심리학이론과 임상 데이터 기반으로 자체 설계한 진단 검사

ASSESSMENT SPECIFICATIONS

문항 수: 44문항

응답 척도: 4점 리커트 (1=전혀 아니다 ~ 4=매우 그렇다)

평균 응답 시간: 약 8~10분

응답 방식: 문자(SMS)·이메일 링크 → 모바일·PC 응답

산출 결과: 관계 건강성 지수 + 관계 페르소나 + 관계 항목별 표준 점수와 해석

ANALYSIS ENGINE

검증된 심리학 모형 기반 자체 분석 엔진

관계 건강성 지수 + 관계 페르소나 +
관계 항목별 표준 점수와 해석

04. MEASURE

측정 구조

관계에서 작동하는 마음의 패턴

01 가까워지고 싶은 마음의 크기

02 사람 사이에 두고 싶은 거리

03 상대의 말·표정에 반응하는 민감도

04 내 생각·감정을 표현하는 정도

05 속마음을 눌러 담는 경향

06 관계 속에서 느끼는 외로움

07 비교·경쟁을 의식하는 정도

08 상황에 맞게 역할을 바꾸는 유연함

성격을 등급으로 나누는 검사가 아니라, 직장 내 관계 패턴을 입체적으로 보기 위한 항목으로 구성됩니다.

05. REPORT

개인 맞춤 리포트 구성

참여자 한 명을 위한 맞춤 리포트

PERSONAL REPORT

관계 건강성 지수

78 /100점

관계 페르소나 · 요인별 진단 · 액션 플랜

Part 1

한눈에 보는 결과

관계 건강성 지수 + 내 페르소나

Part 2

9개 요인별 진단

요인별 T점수와 개인 해석

Part 3

페르소나 심층 풀이

강점과 다음 성장 지점

Part 4

맞춤 액션 플랜

일상 적용 가이드

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

짐작 vs 헤아림

관계 갈등을 패턴으로 바라보기
- 02

내 페르소나 풀이

자기 인식 탐색
- 03

페르소나별 분반 활동

같은 유형끼리 공통 패턴 공유
- 04

혼합 그룹 시뮬레이션

다양한 페르소나가 섞인 팀 활동
- 05

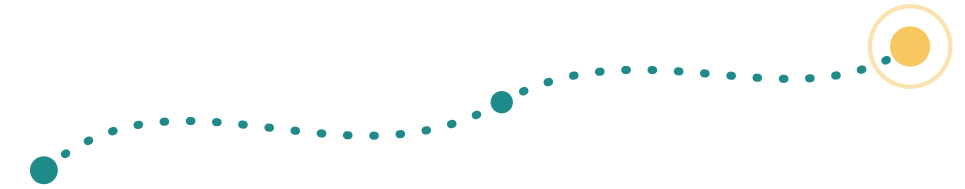
맞춤 활동

확인 질문·경계선 등 페르소나별 미니 실습

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

- 내 관계 패턴을 데이터로 처음 명확히 인식
- 짐작을 확인 질문으로 바꾸는 구체적 도구 확보
- 갈등 상황에서의 자기 조절력 향상

ORGANIZATION

조직 차원

- 갈등을 인격이 아닌 패턴으로 다루는 공통 언어 형성
- 부서 간·세대 간 소통 마찰 감소
- 팀 단위 협업 분위기 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/relationship>

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