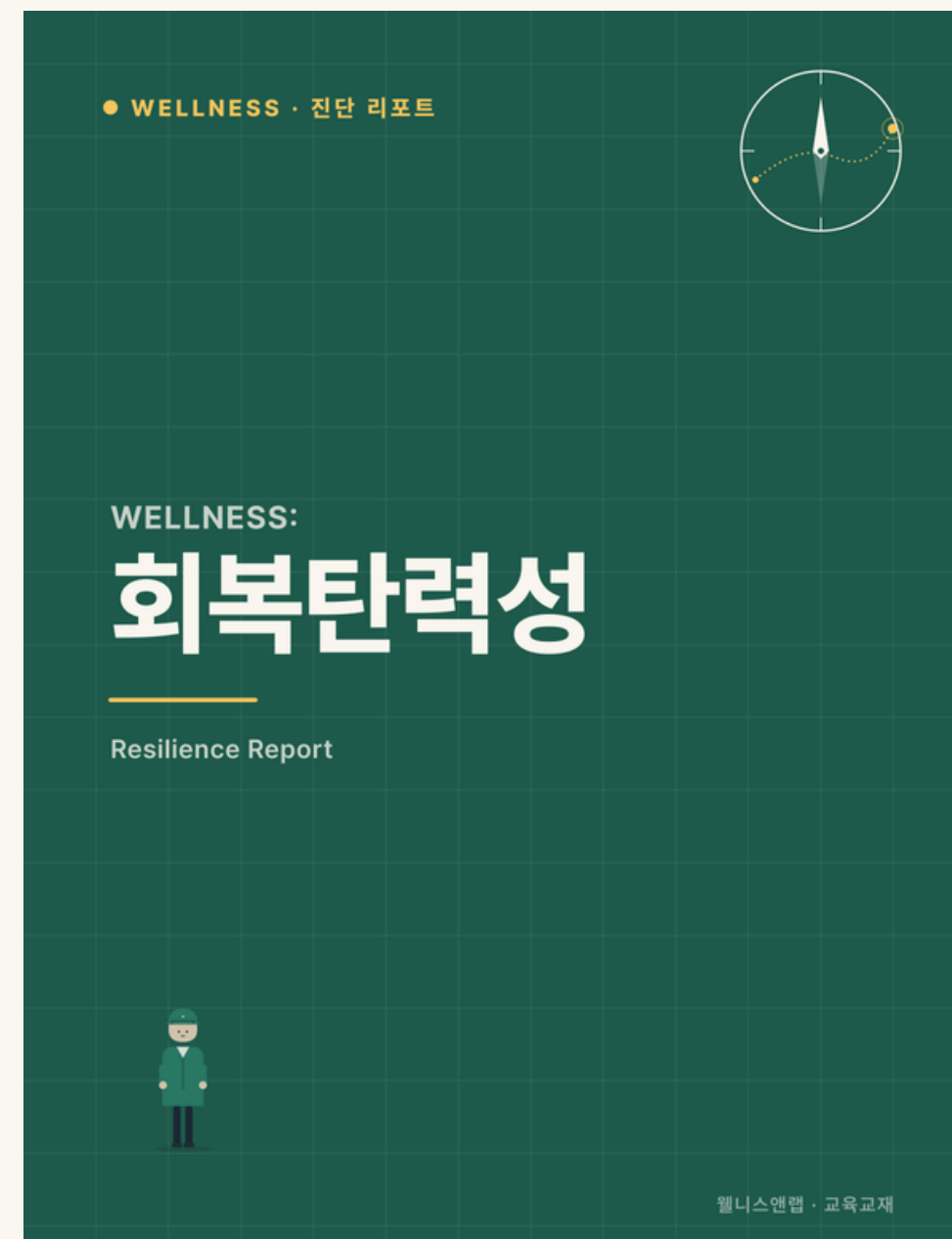


WELLNESS: 회복탄력성 리부트 워크숍

변화와 압박 속에서 다시
회복하는 힘을 기르는 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, 회복탄력성인가

번아웃·이직·갈등의 공통 원인은 심리 탄력성의 부족입니다

- 01 스트레스를 만나는 빈도가 아니라, 스트레스에서 회복하는 속도가 조직 성과를 결정합니다.
- 02 번아웃의 본질은 업무량이 아닌 회복 시간의 부재입니다.
- 03 심리 탄력성은 타고난 성격이 아닌, 훈련 가능한 역량입니다.

CORE MESSAGE

**심리적 탄력성은
조직이 가진 가장 저평가된
자산입니다.**



02. OVERVIEW

프로그램 개요

ONE-LINE DEFINITION

구성원의 심리적 탄력성을 9가지 요인으로 진단하고 훈련하는 워크숍 프로그램

01	진단	53문항 · 약 10~15분	3개영역, 9개 지표 진단
02	개인 리포트	자기조절·대인관계·긍정성 수준, 강점·성장 포인트	1:1 맞춤형 회복탄력성 리포트, 핸드아웃 + 온라인 무료
03	워크숍	인사이트형 / 워크숍형 / 맞춤형	리포트 해석, 영역별 핵심 훈련, 일상 적용

03. ASSESSMENT

진단 도구 안내

심리학이론과 임상 데이터 기반으로 자체 설계한 진단 검사

ASSESSMENT SPECIFICATIONS

측정 구조: 3대 영역 × 3요인 = 9요인

응답 척도: 5점 척도

소요 시간: 약 10~15분

문자(SMS)·이메일 링크 → 모바일·PC 응답

종합 + 영역·요인별 점수 + 탄력 유형

ANALYSIS ENGINE

검증된 심리학 모형 기반 자체 분석 엔진

심리 탄력 지수 RQ
3대 영역 × 3요인
종합 점수 + 탄력 유형

04. MEASURE

측정 구조

측정하는 3영역 · 9가지 항목

자기조절능력

나를 다스리는 힘

감정조절력

부정적 감정의 인식과 회복

충동통제력

자극 앞에서 멈출 수 있는 힘

원인분석력

문제의 본질을 균형 있게 파악

대인관계능력

사람을 잇는 힘

소통능력

의사 전달과 경청의 균형

공감능력

타인 감정의 인식과 반응

자아확장력

새로운 관계·경험 수용

긍정성

밝게 나아가는 힘

자아낙관성

미래에 대한 긍정적 기대

생활만족도

삶 전반의 총만감

감사하기

일상에서 가치를 발견하는 시선



타고난 강인함이 아닌 '회복하는 능력'의 총합 — 흔들린 뒤 얼마나 빠르게, 얼마나 단단하게 제자리로 돌아오는가를 봅니다.

05. REPORT

개인 맞춤 리포트 구성

참여자 한 명을 위한 맞춤 리포트

PERSONAL REPORT

심리 탄력 지수 RQ

66 /100점

3대 영역 · 9요인 · 강점 TOP 3

Part 1

한눈에 보는 결과

종합·영역·9요인 점수 + 탄력 유형

Part 2

영역별 심층 분석

자기조절 · 대인관계 · 긍정성

Part 3

강점과 성장 포인트

TOP 3 강점 + 성장 영역

Part 4

심리 탄력 루틴

일상 자가 활용 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 인사이트정보보다 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

회복탄력성 의미 + 점수 읽기

강점·성장 영역 발견
- 02

자기조절 훈련

감정 · 충동 · 원인분석 실습
- 03

대인관계 훈련

공감 · 소통 · 관계확장 실습
- 04

긍정성 훈련

낙관 · 만족 · 감사 실습
- 05

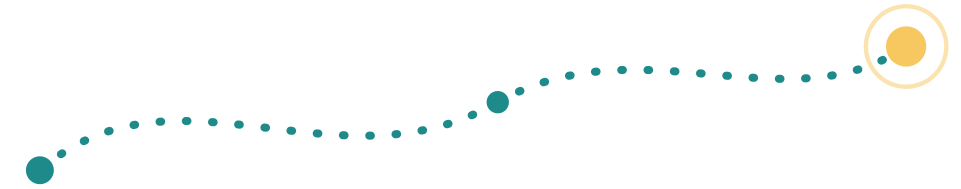
실천 루틴 설계

나의 다짐과 동료 공유

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

- 심리 탄력성 패턴을 객관적 데이터로 인지
- 강점 활용법·성장 영역 훈련법 습득
- 일상에서 즉시 적용 가능한 실천 도구 확보

ORGANIZATION

조직 차원

- 부서·팀 단위 탄력성 평균치 파악
- 갈등·번아웃 회복 사이클 단축
- 구성원 간 공통 언어 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/resilience>

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