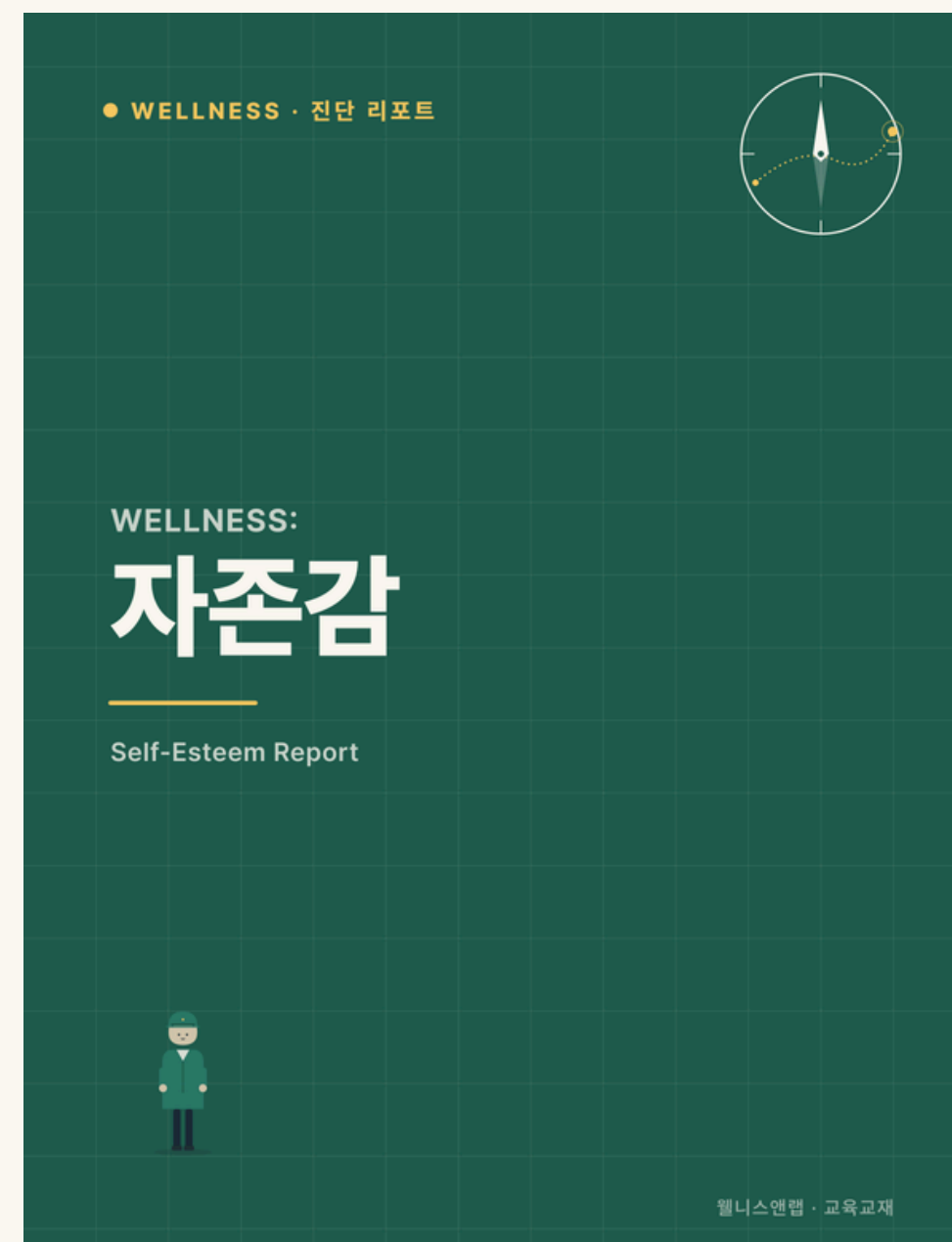


WELLNESS: 일하는 나를 위한 자존감 워크숍

성과, 비교, 평가 속에서 흔들리기 쉬운
직장인의 자존감과 자기효능감을 다룹니다.

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, 직원의 자존감이

일은 잘하는데, 늘 불안한 직원이 늘고 있습니다

- 01 성과는 큰데 자신감은 낮은 '유능한 번아웃형'이 증가하고 있습니다.
- 02 작은 피드백에도 회복까지 며칠이 걸리는 팀원이 있습니다.
- 03 결정 미루기·과도한 사과·자기 의심으로 인한 성장 정체가 나타납니다.

CORE MESSAGE

자존감이 '높은지'보다,
자존감이 '어디서 흔들리는지'를 아는 것이
변화의 출발점입니다.



02. OVERVIEW

프로그램 개요

ONE-LINE DEFINITION

자존감의 3대 기둥 균형을 진단하고, 흔들려도 중심으로 돌아오는 '심리적 닻'을 단련하는 심리 워크숍

01	진단	38문항 · 약 10분	3개영역, 6개 지표 진단
02	개인 리포트	3대 기둥 점수 + 4가지 유형	1:1 맞춤형 자존감 리포트, 핸드아웃 + 온라인 무료
03	워크숍	인사이트형 / 워크숍형 / 맞춤형	리포트 해석, 3단계 셀프-앵커링 활동, 일상 적용

03. ASSESSMENT

진단 도구 안내

심리학이론과 임상 데이터 기반으로 설계한 진단 검사

ASSESSMENT SPECIFICATIONS

문항 수: 38문항 · 로젠버그 척도 + 핵심요인 척도

응답 척도: 4점 리커트

소요 시간: 약 10분

문자(SMS)·이메일 링크 → 모바일·PC 응답

표준화 기준 T점수, 3영역 · 6가지 항목

ANALYSIS ENGINE

검증된 심리학 모형 기반 자체 분석 엔진

국내 임상 표준화 표본
N=1,000 기반 자체 기준
3대 기둥 + 4가지 유형

04. MEASURE

측정 구조

측정하는 3영역 · 6가지 항목

효능감 영역

해낼 수 있다는 힘

자신감

능력에 대한 믿음, 일에 대한 자긍심

성취욕구

목표 의지, 일에 대한 열정

조절감 영역

흔들림을 다스리는 힘

마음의 중심

내적 안정성, 외부 자극에 대한 맏집

감정조절

충동 통제, 감정 브레이크

안전감 영역

나를 받아들이는 힘

자기성찰

객관적 자기 관찰 능력

자기수용

있는 그대로의 자신을 받아들이는 마음



'얼마나 높은가'가 아니라 '어디서 흔들리는가' — 세 기둥의 균형에서 나의 앵커 지점을 찾습니다.

05. REPORT

개인 맞춤 리포트 구성

참여자 한 명을 위한 맞춤 리포트

PERSONAL REPORT

자존감 3대 기둥

24 /40점

효능감 · 조절감 · 안전감 · 우선 보수

Part 1

한눈에 보는 결과

RSES 총점 + 3대 기둥 + 유형 + 우선 보수

Part 2

전반적 자존감 진단

수준 해석 + 행동 가이드

Part 3

3대 기둥 심층 분석

자존감 삼각형 시각화

Part 4

셀프-앵커링 활동

우선 적용 Step

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

Step 1 · 부식된 닳 수리하기

Being · 내면의 비판자 이름 짓기 · 자기 자비 일기

02

Step 2 · 단단한 기둥 세우기

Controlling · 감정 신호등 · 경계선 롤플레이잉

03

Step 3 · 거친 파도 견디기

Doing · 마이크로 해빗 · 성공 경험 포트폴리오

04

나의 닳 단어

Anchor Word 정하기

05

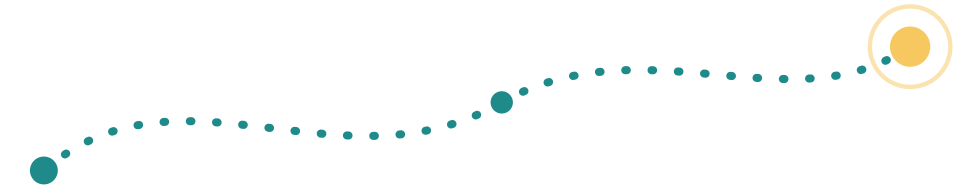
개인별 우선 경로

진단 결과에 따른 Step 우선순위 적용

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

- 어떤 기둥이 흔들리는지 구조적으로 인식
- 기둥별 맞춤 셀프-앵커링 도구 확보
- 흔들려도 돌아올 '땃 단어' 보유

ORGANIZATION

조직 차원

- 유능한 번아웃형 핵심 인재의 심리 기반 강화
- 부정 피드백 후 회복 속도 개선
- 리더십 후보군의 자기 의심 완화

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

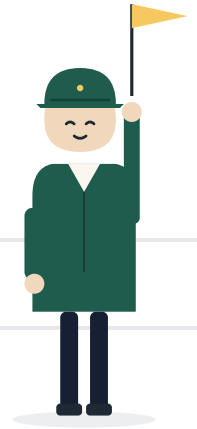
GUIDANCE

- 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/self-esteem>

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