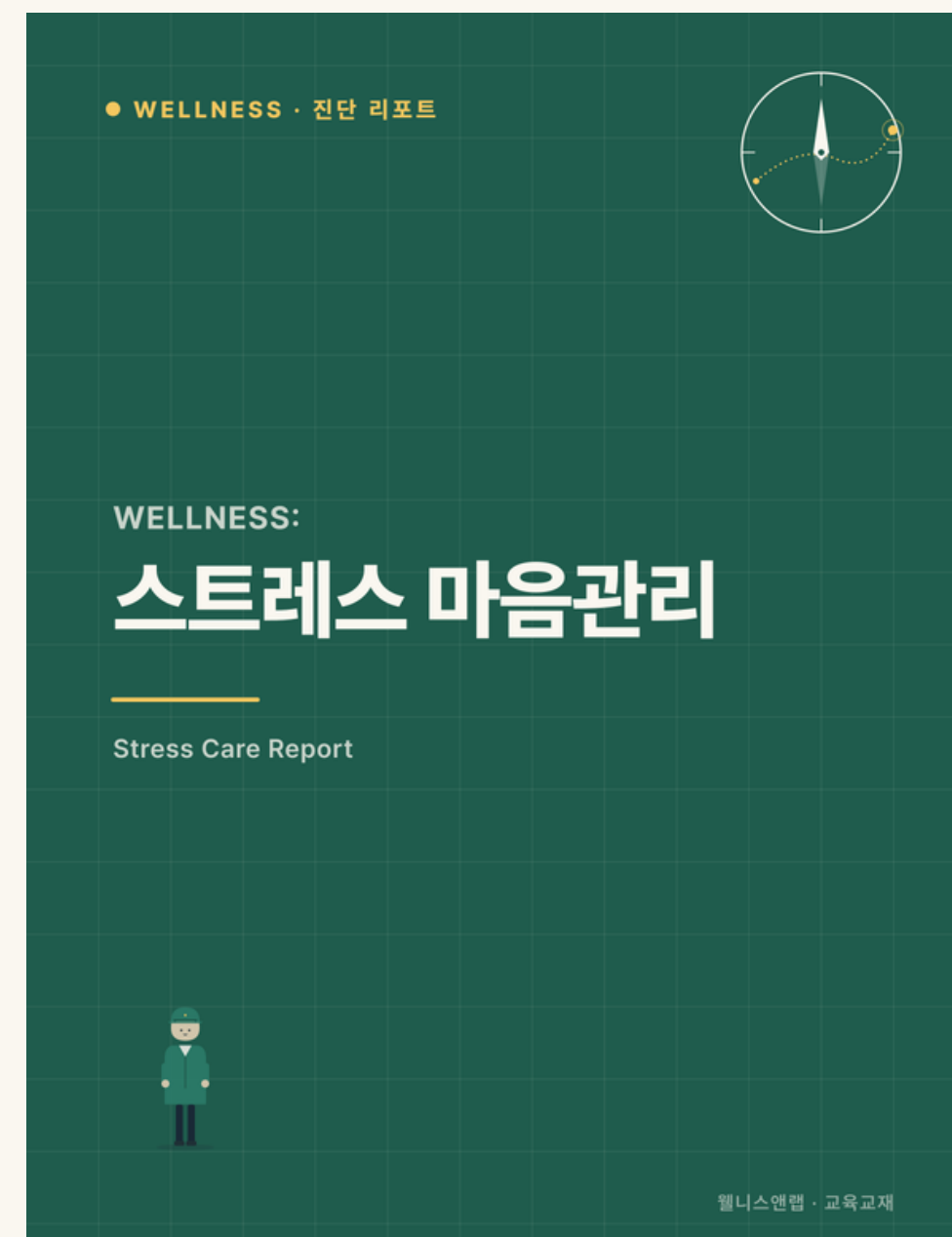


WELLNESS: 스트레스 마음관리 워크숍

직장인이 일상에서 경험하는 **스트레스 신호**를 이해하고,
자신의 상태에 맞는 **회복 방법**과
마음관리 루틴을 정리합니다.

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, 스트레스인가

일회성 강연으로는 행동이 바뀌지 않습니다

- 01 한국 직장인의 정신건강 관리는 더 이상 복지의 영역이 아닙니다.
- 02 직장 내 괴롭힘 방지법·산업안전보건법 등 법적 의무화 흐름이 강화되고 있습니다.
- 03 번아웃·우울감 호소 비율이 증가하며, 일회성 강연은 행동 변화로 이어지기 어렵습니다.

CORE MESSAGE

필요한 것은
'나의 상태를 알고,
스스로 조절하는 법'을
배우는 시간입니다.



02. OVERVIEW

프로그램 개요

ONE-LINE DEFINITION

정신건강지표로 개개인의 상태를 진단하고, 그 결과를 워크숍에서 직접 다루는 데이터 기반 체험형 프로그램

01	진단	54문항 · 약 10~15분	3개 영역, 8개 지표 진단
02	개인 리포트	스트레스 압력·몸과 마음 신호등, 마음 에너지	1:1 맞춤형 성찰과 스트레스 진단 리포트 · 핸드아웃 + 온라인 무료
03	워크숍	인사이트형 / 워크숍형 / 맞춤형	리포트 해석, 알아차림 · 조절 · 표현 3단계, 일상 적용

진단 도구 안내

심리학이론과 임상 데이터 기반으로 자체 설계한 진단 검사

ASSESSMENT SPECIFICATIONS

문항 수: 54문항

응답 척도: 4점 리커트

응답 시간: 약 10~15분

문자(SMS)·이메일 링크 → 모바일·PC 응답

8개 핵심 항목 · 3영역

ANALYSIS ENGINE

검증된 심리학 모형 기반 자체 분석 엔진

임상적 진단명·라벨링 대신
직관적 키워드와 패턴 해석
1인 1개인화 리포트

04. MEASURE

측정 구조

측정하는 3영역 · 8가지 항목

반응 영역

스트레스 수준

심리 반응

불안·짜증·집중력 저하 등 마음의 신호

신체 반응

두통·어깨결림·수면 방해 등 몸의 신호

에너지 영역

연료를 지키는 힘

의욕 수준

일을 시작하고 이어가는 동력

사고 기능

집중·판단·결정의 명료함

신체 기능

수면·피로·식욕 등 몸의 컨디션

안정 영역

중심을 잡는 힘

우울한 감정

기분이 가라앉아 있는 정도

자기 가치감

스스로를 가치 있게 느끼는 정도

미래 전망

앞날을 긍정적으로 보는 정도



압력·반응·에너지를 함께 살펴, '더 버티기'가 아닌 '덜 소모하기'로 전환할 지점을 찾습니다.

05. REPORT

개인 맞춤 리포트 구성

참여자 한 명을 위한 맞춤 리포트

PERSONAL REPORT

내 스트레스 압력

주의 2

압력 · 신호등 · 에너지 · 액션 카드

Part 1

스트레스 압력 게이지

지금 내 마음의 압력 수준

Part 2

몸과 마음의 신호등

신호가 새는 채널 확인

Part 3

마음 에너지 프로파일

에너지 잔량과 감정 중심

Part 4

워크숍 액션 플랜

알아차림(Awareness) → 조절(Control) → 표현(Expression)

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

STAGE 1 · 알아차리기

압력 눈금 · 몸·마음 채널 · 에너지 소모 패턴 확인
- 02

STAGE 2 · 조절하기

덜 쓰기 전략 · 수면·몸 돌봄 루틴 점검
- 03

STAGE 3 · 표현하기

문장 템플릿을 활용해, 조원에게 내 상태를 담백하게 설명
- 04

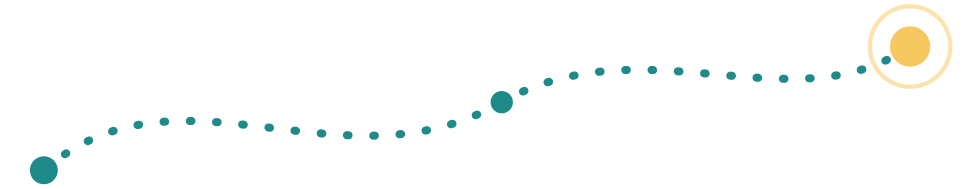
60초 체크인

주간 데일리 체크인 루틴 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

- 나의 스트레스 상태를 데이터로 인식
- 에너지를 덜 소모하는 조절 전략 습득
- 방어 없이 상태를 표현하는 소통 도구 확보

ORGANIZATION

조직 차원

- 정신건강 관리의 체계적 시작점 마련
- 의무 교육을 체험형으로 전환
- 리더·온보딩 등 다양한 시나리오 활용

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/stress-care>

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