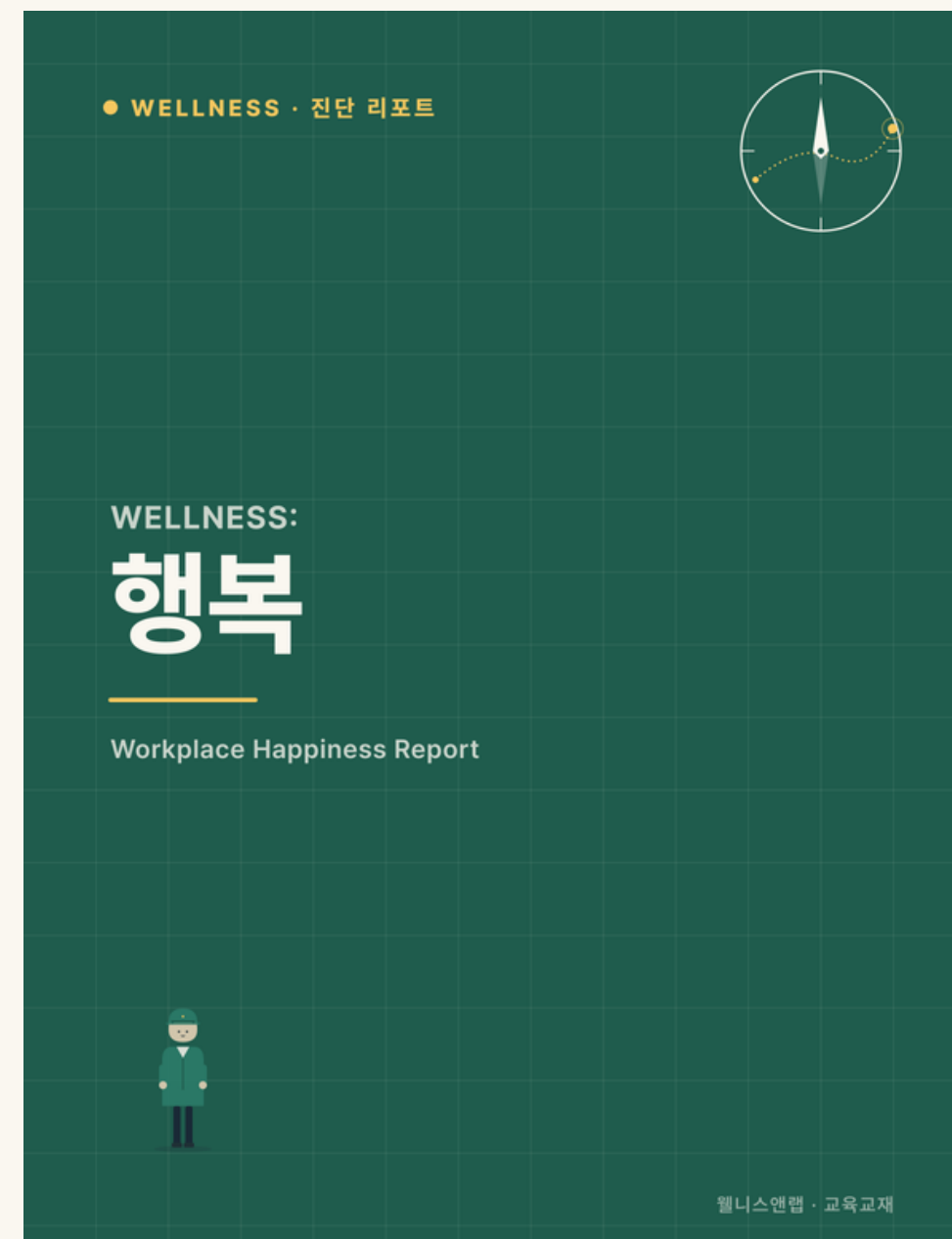


WELLNESS: 직장인의 행복 워크숍

일과 조직 안에서 긍정 정서와
활력을 회복하는 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, 행복인가

측정되지 않으면, 관리될 수도 없습니다

- 01 감정 억제·눈치·관계 피로로 새는 심리 에너지는 생산성·이직률·몰입도에 직접 영향을 미칩니다.
- 02 만족도 점수는 결과만 보여줄 뿐, 왜 그런 상태인지를 설명하지 못합니다.
- 03 복지가 늘어도 여전히 지친 이유는 행복의 구조가 다른 차원에 있기 때문입니다.

CORE MESSAGE

행복은 '얼마나 행복한가'가 아니라
'어떻게 만들어지는가'의
문제입니다.



02. OVERVIEW

프로그램 개요

ONE-LINE DEFINITION

개인 만족도 측정을 넘어 행복의 구조를 진단하고, 일과 일상에 적용 가능한 처방을 제공하는 심리 워크숍

01	진단	45문항 · 약 10분	3개영역, 8개 지표 진단
02	개인 리포트	행복 생존 역량(HSC) + 행복의 4대 기둥	1:1 맞춤형 행복 리포트, 핸드아웃 + 온라인 무료
03	워크숍	인사이트형 / 워크숍형 / 맞춤형	리포트 해석, 행복 실천 전략, 일상 적용

03. ASSESSMENT

진단 도구 안내

심리학이론과 임상 데이터 기반으로 자체 설계한 진단 검사

ASSESSMENT SPECIFICATIONS

응답 척도: 4점 척도 정밀 문항

소요 시간: 약 15분

문자(SMS)·이메일 링크 → 모바일·PC 응답

종합 점수: 100점 척도 환산

70+ 행복 우위 · 40~69 정체 · 40 미만 영양실조

ANALYSIS ENGINE

검증된 심리학 모형 기반 자체 분석 엔진

행복 생존 역량 HSC
긍정 기분을 자주·안정적으로
느끼는 능력과 그 바탕 측정

04. MEASURE

측정 구조

측정하는 3영역 · 8가지 항목

정서 영역

긍정을 켜는 힘

열정

일에 몰입하고 활력을 내는 정도

자신감

스스로를 믿는 자긍심

외향성

사람·활동에서 에너지를 얻는 성향

관계 영역

관계로 채우는 힘

외향성

사람·활동에서 에너지를 얻는 성향

애정욕구

친밀한 관계를 바라는 마음

유연성

상황·관계에 맞춰가는 융통성

안전 영역

새지 않게 지키는 힘

예민성

자극에 쉽게 흔들리는 정도

감정억제

감정을 눌러 담는 경향

거리감

사람·상황에서 멀어지려는 성향



단순 만족도가 아닌 '능력'의 총합 — 긍정 정서를 얼마나 자주, 얼마나 안정적으로 생성·유지하는가를 봅니다.

05. REPORT

개인 맞춤 리포트 구성

참여자 한 명을 위한 맞춤 리포트

PERSONAL REPORT

나의 HSC 점수

82 /100점



4대 기둥 · 인과 해석 · 3원칙

Part 1 나의 HSC 점수 100점 척도 + 구간 해석

Part 2 행복 아키텍처 4대 기둥 균형 시각화

Part 3 인과 해석 원인 → 증폭 → 결과

Part 4 행복 실천 전략 3원칙 + 주간 체크리스트

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 개인 리포트 함께 읽기 HSC · 4대 기동 자기 인식

02 비슷한 패턴 그룹화 실천 카드 워크

03 3원칙 적용 실습 강도보다 빈도 · 관계의 질 · 누수 차단

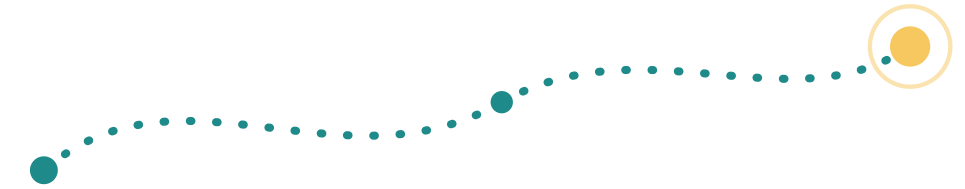
04 관계의 질 높이기 결의 1~2명과 대화 깊이 설계

05 개인 4주 실행 계획 자가 활용 가이드 작성

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 행복 구조를 객관적 데이터로 인식
- 자기 조절력 강화 · 번아웃 사전 예방
- 3원칙·주간 체크리스트 확보

ORGANIZATION

조직 차원

- 익명 집계로 조직의 심리 약점 패턴 파악
- 후속 교육·복지 설계의 근거 데이터 확보
- 리더십 워크숍 연계 가능

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/workplace-happiness>

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