

번아웃 관리 워크샵

UpPeople

마음 배터리를 회복하고 나만의 번아웃 관리법을 찾아가는 워크샵

기대효과

- 실질적인 번아웃 극복 방법 습득
- 직무 건강 및 업무 몰입도 향상
- 개인의 새로운 목표와 방향성 설정

커리큘럼

단계	커리큘럼	소요시간	내용
Session 1	번아웃 관리의 시작, 자기이해	60분	① 사례로 배우는 번아웃 이해 실제 사례를 통해 번아웃의 본질과 사전 관리의 중요성을 파악합니다. ② 나다움 기반 멘탈 케어 개인 고유 성향을 파악하여 맞춤형 스트레스 관리법의 기반을 마련합니다. ③ 실습을 통한 성향과 취약점 발견 '목표 지연 vs 관계 갈등', '변화 적응 vs 반복 업무' 등 상황별 실습으로 스트레스 패턴을 발견합니다.
Session 2	케이스로 배우는 마음배터리 충전법	60분	① 케이스 분석을 통한 스트레스 요인 파악 일과 삶의 불균형, 과도한 배려 등 현실적 사례로 다양한 스트레스 원인을 분석합니다. ② 성향별 멘탈 관리법과 맞춤 해결책 개인 성향에 따른 스트레스 해소법과 마음 배터리 충전 방법을 학습하고, 케이스 분석을 통해 적용 가능한 해결책을 찾습니다.
Session 3	나만의 지향점 찾기	50분	① 강점 기반 개인별 지향점 설정 진단 결과를 활용해 일과 삶의 균형점과 멘탈 케어 방향을 설정합니다. ② 실천 가능한 액션플랜 수립 일상에서 바로 적용할 수 있는 번아웃 예방 계획을 수립하여, 서로 공유하고 지지합니다.
마무리	Q&A 및 정리	10분	• 전체 워크샵 리뷰 및 질의응답 • 워크샵 만족도 체크

기고객사

번개장터

롯데멤버스

LG AI Research

upstage

HUINNO
Innovating Healthcare

Anua

FURSYS

LG 생활건강

ASML

DEWYTREE

LOUIS VUITTON

CHANEL

MPW Korea, Ltd.

SCK