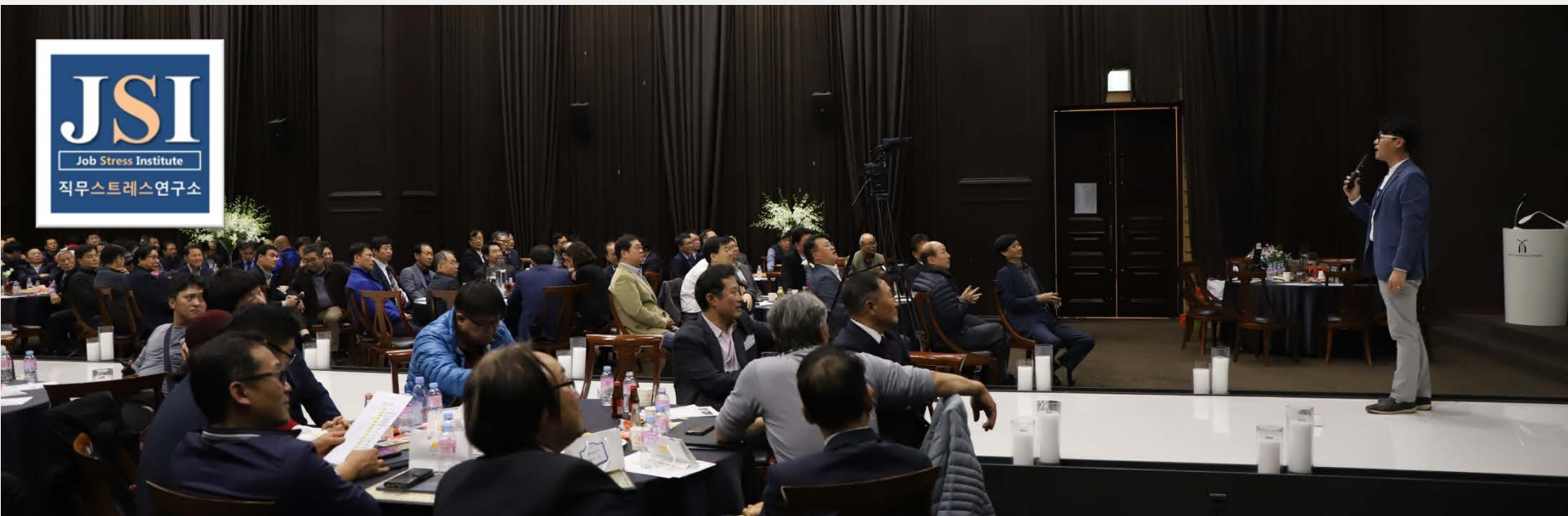


교육하는 의사! 이동환 원장의 직무스트레스 연구소

교육 프로그램 안내서



강의 및 교육컨설팅 문의 : 010-2601-0184 rivers999@hanmail.net www.stressmanagement.co.kr

교육하는 의사! 이동환 WHO?

- ✓ 2008년 의사 최초 (사)한국강사협회 선정 제80호 명강사
- ✓ 2012년 한국HRD 대상 명강사 부문 수상한 유일한 의사

- 가정의학과 전문의
- 경영학 박사 (인사조직전공)
- 교육공학석사 (HRD 전공)
- 스트레스 관리 및 조직성과 교육컨설턴트
- 직무스트레스 연구소 대표
- 만성피로 클리닉 원장
- 국제공인 NLP 프랙티셔너
- (사)한국코치협회 인증코치
- (사)한국강사협회 부회장
- 대한 만성피로학회 명예회장
- 싱어송라이터

스트레스를 관리하고
잘 적응하여,
더 건강하고 활력 있게
일하는 방법을 연구합니다!



교육컨설팅 및 강의 분야



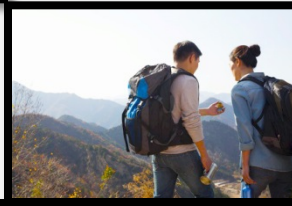
셀프 리더십, 자기관리

- ✓ 고성과자를 위한 긍정에너지 관리법
- ✓ 바로 써먹는 심신 에너지 향상기법
- ✓ 병원 직원을 위한 초진환자 단골 만들기



직무스트레스 관리

- ✓ 감정노동자를 위한 감정관리법
- ✓ 직무스트레스 적응을 통한 조직 몰입법
- ✓ 직종별 직급별 맞춤형 스트레스 관리법



조직진단 및 컨설팅

- ✓ 스트레스 조직 진단
- ✓ 성과 향상을 위한 교육 컨설팅
- ✓ 고성과 조직을 위한 스트레스 제로 일터 만들기



심신건강관리, 기능의학

- ✓ 백세시대 건강법
- ✓ 만성피로 해결법
- ✓ 심신건강 코치 양성 프로그램



전공 분야



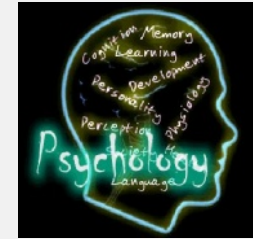
의학

- ✓ 가정의학과 전문의
- ✓ 대한 만성피로학회 명예회장
- ✓ 만성피로 스트레스 클리닉 원장



교육공학 (HRD)

- ✓ 교육학 석사(교육공학)
- ✓ (사)한국강사협회 선정 제80호 명강사
- ✓ (사)한국HRD 협회 명강사 대상수상



심리학

- ✓ 심신의학 (Mind-Body Medicine)
- ✓ 국제공인 NLP 프랙티셔너
- ✓ (사)한국코치협회 인증코치



경영학 (HRM)

- ✓ 경영학 박사 (HRM)
- ✓ 연구분야: 직무스트레스
- ✓ 직무스트레스 연구소 대표

강의 수행 실적 및 평가



수행 실적

- 삼성전자, 삼성그룹, 삼성디스플레이, 현대자동차, 기아자동차, 현대모비스, 롯데그룹, 롯데주류, 롯데물산, LG그룹, LG상사, SKT, CJ, LG, 현대모비스, 유니베라, 풀무원, SK 플래닛, 대교그룹, 두산그룹, 한라그룹, 풍산, LH공사, 하나은행, 삼성생명, 현대해상, 삼성화재, 투비소프트, 미래에셋, 현대백화점, 건강보험공단, 무역센터, 하나투어, 휴비스 등 다수의 기업체 출강.
- 한양대, 차의과학대, 계명대, 한밭대, 한신대, 아주대, 정화예술대, 강원대, 대한 정주의학회, 대한 가정의학회, 대한 기능의학회, 대한 비만건강의학회 등 다수의 학회 및 학교 출강.
- 서울시 인재개발원, 세종연구소, 부산영도구청, 수원, 인천, 동작구청, 경상북도 공무원교육청, 복지부, 산림청 등 다수의 지자체 공무원 교육 출강.
- KBS 아침마당 목요특강 여성공감 특강, MBC TV 특강, SBS 건강스페셜 특강, 평화방송 열린특강, KBS 생노병사의 비밀, SBS 모닝와이드, KBS 과학카페, JTV 행복특강, YTN, MBN 황금알 닥터의 승부, 채널A 몸신 내조의 여왕, TV조선 내몸사용설명서 만물상, 뉴스Y 등 지금까지 200여 회 방송 출연하였으며 현재도 많은 방송에서 활약 중.
- **매년 약 200회 강의 중.**

강의 특징 및 평가

2008년에 **의사 중 최초로 (사)한국강사협회 제80호 명강사로** 선정된 이후에 **'강의를 잘하는 의사'**라는 수식이 붙어 다니게 되었습니다. 또한 2012년에는 **한국HRD 명강사 부문 대상을 수상한 유일한 의사**가 되었습니다. 국내 만성피로 스트레스 분야 최고 전문가이면서도 **교육공학석사로 HRD를 전공**하여, 교육 및 강의 프로세스를 정확하게 알고 있는 강사이자 **현직의사**입니다. 그 후 **경영학 박사과정에서 HRM을 전공**하였고, **직무스트레스 연구소**를 운영하고 있습니다. 특강 뿐 아니라 직접 교수 설계한 8~16시간의 세미나를 진행하면서, 청중들과 담당자로부터 **완벽한 교육이라는 최고의 평가**를 받고 있습니다. 청중들을 몰입시키고 감동시키면서도 전문가다운 과학적 근거들을 보여주는 치밀함을 가지고 바로 사용할 수 있는 **구체적 방법들을 정확히 인지시켜서 유익성 면에서도 아주 높은 평가를** 받고 있습니다.

저서



YES 24 화제의 베스트셀러!

단기간 순위상승 1위 도서!

스트레스는 나쁜 거라고 생각하는 당신이 반드시 봐야 하는 **감정 정리 해결서**



▲ 지금까지 어느 의사도 말해주지 않은 만성피로의 모든 것



▲ 있는 그대로 나를 사랑하는 기술 큐헬의 마음 코칭



▲ 무거운 내 몸을 가볍게 만드는 최선의 처방전



▲ 직장인의 성과를 관리하는 스트레스 활용법

방송 출연 및 TV특강



KBS 아침마당 목요일특강



채널A 나는 몸신 이다



MBN 엄지의 제왕



MBN 엄지의 제왕
특별 게스트



MBC 기분 좋은 날
토론 패널



KBS 여성공감
미니특강



TV조선
내 몸 사용설명서



MBC 닥터고
토론 패널



KBS 아침마당
화요 초대석



KBS 여유만만
미니특강



YTN
소나기 특강



KBS 아침마당 목요일특강 KBS 여성공감 특강 KBS 생로병사의 비밀 KBS 뉴스타임
MBC TV 특강 MBC 생방송 오늘아침 MBC 화제집중 MBC 뉴스데스크
SBS 건강스페셜 SBS 모닝와이드 MBN 황금알 채널A 나는 몸신이다
그 외...

강의 및 교육컨설팅 문의 : 010-2601-0184 rivers999@hanmail.net www.stressmanagement.co.kr

수강생 강의 후기



이동환 원장의 강의를 들으신 분들께서 직접 이메일로 보내주신 '생생한 강의 후기'

이동환 스트레스 강사님의 강의 너무나 좋았습니다.

다음에 이동환 스트레스 강사님의 또 다른 과정 열리면 꼭 연락주세요.

직장생활에 도움 많이 되었습니다. 감사합니다.

바로 사용할 수 있는 구체적인 활용법 알려주셔서 좋았습니다.

마음을 열고 공감할 수 있는 스트레스 강의 너무 좋았습니다.

시간이 짧은 것 같아요. 강의 시간을 더 늘렸으면 좋겠습니다.

직접 환자들을 만나신 분인 만큼 경험을 바탕으로 하신 강의라 와 닿는 점이 많았습니다.

스트레스는 관리가 중요하다는 사실, 당연한 사실처럼 느껴지지지만 우리가 일상에서 이를 얼마나 철저히 외면하고 사는지 깨달았습니다.

그야말로 '힐링'이 넘치는 강의였습니다. 직접 만들고 이야기해보는 시간을 가진 것도 좋았고, 주변 사람들에게 전해주고 싶은 강의1순위 입니다.

교육이 알차고 저한테 많이 필요한 스트레스해소 방법인 듯합니다

지난번T-class 강의 때 보였던 전**라고 합니다. ~ ^^ 승모근 이완을 통한 기적적인 환희(?)를 경험하고, 열심히 따라 하면서 스트레스 관리하면서 힐링 할까 합니다. 정말 감사합니다.

어제 강의 잘 들었습니다. 피로를 푸는 방법도 잘 배웠고, 스트레스를 다루는 마음에 대해 많은 공감을 하였습니다.

얼마 전, 티 클래스에서 좋은 강연 잘 보았습니다.

평소 스트레스에 취약해서, 어깨도 항상 뭉쳐있고 혈액순환도 잘 안 되는 것 같은 증상이 있는데요 원장님의 스트레스 관리법을 듣고, 실천 하려 합니다~

어제 인천 라마다 송도에서 강연 들었습니다. 너무나 즐겁고 유쾌한 시간이 되었습니다. 다음에 언론에서 강연하시는 모습 봐어도 즐거운 기억이 떠오를 것 같습니다. 하시는 모든 일 잘 되시길 바랍니다.

스트레스 관리 특강 재미있고, 유용하게 잘 들었습니다. 계속 관심 가지고 주위에도 전파할게요.

어제 T.class 청강했던 수강자 김**입니다.^^ 어제 강의 너무 너무 좋았습니다. 많은 걸 배우고 '바로 실천'할 수 있어서 더욱 좋았습니다. 오늘 아침에 직원들과 몇 가지 시도를 바로 해 봤구요 ^^ 주시는 답변만으로도 힐링 될 듯 합니다.

금일강의는 즐거웠습니다. ^^무엇보다 특강도중 파악한 연배보다 최소 10살은 어려 보이십니다. 적당한 스트레스는 오히려 자극이 되고 좋겠지만 스트레스 상황을 회피하고, 순간을 모면하려는 경우가 더 많은데.. 좋은 기억을 떠올리고, 생각의 변화하도록 당장 노력해야겠습니다.

선생님께 스트레스 관리 특강을 받았던 삼성전자 주재원과정 교육생입니다. 지난 강의시간에 선생님의 강의에 많은 감명을 받았고, 특히 누구보다도 젊게 본인을 관리하신 보고 정말 놀랐습니다. 스트레스 관리와 관련된 더 많은 자료를 알고 싶습니다. 감사합니다.

삼성전자 반도체 소속 정** 책임연구원입니다.어제 수원사업장에서 강의 너무 잘 들었습니다.가족들에게도 내용공유하고 바로 실천하자고 했네요.혼자 할 수 있는 스트레칭 방법 동영상과 향후의 새로운 정보 공유 부탁 드려요.감사합니다.

최근 직장인들 대부분이 원인 모를 두통과 위궤양으로 고통을 겪고 있습니다. 원장님 강의로 저뿐만 아니라 동료들도 스트레스에서 자유로워졌으면 하는 바람입니다. 금일 강의 정말 감동 깊게 들었습니다. 앞으로 마음관리에 많은 도움이 될 것이라 믿어 의심치 않습니다.

지난 목요일 아주대에서 강의를 들었던 기초교육대학의 오** 입니다. 지난번 강의 아주 잘 들었습니다. 특히 앵커링 기법은 지금도 잘 연습하고 있습니다. 주변에도 이야기하고 있는데 강의만큼 생생하지는 않네요. 감사합니다.

원장님 강의를 뜻 깊게 듣고 이렇게 글을 올립니다. 다음에 기회가 된다면 또 한번 원장님 강의를 듣고 싶습니다. 바로 실행 하겠습니다! 감사합니다.

지난 주 KAIST에서 교육 받은 이00 입니다. 원장님 강의가 너무 인상적이고 여운이 오래 남습니다. 가족과 지인들에게 마구 알려주고 싶고 실천하고 싶은 동기가 생겼습니다. 편안하고 친절히 그리고 원리부터 왜 그래야 하는지 설명해주셔서 이해가 쉬웠습니다. 정말 감사 드립니다.



이동환 원장의 강의를 들으신 분들께서 직접 이메일로 보내주신 '생생한 강의 후기'

안녕하세요, KAIST 전기및전자공학부에 근무하는 강00입니다. 알찬 정보와 마음의 여유를 느낄 수 있는 편안한 강의였습니다. 10시간의 교육시간이 너무 짧게 느껴져 하루 더 연장하고 싶은 시간이기도 하구요. 제가 비만인지라 살이 빠지지 않는 이유도 알게 되어 저에게는 더 없이 좋을 수 밖에 없는~^^

안녕하세요? 카이스트 전산학부 원00입니다. 교수님의 건강한 삶을 위한 스트레스 관리법 강연 잘 들었습니다. 모르는 것, 유익한 것 너무 많이 배우고 왔습니다. 감사합니다.

이동환 원장님 안녕하세요. 지난 7월 18일 웰리힐리 리조트에서 '리더의 스트레스 관리'라는 주제로 강의를 들은 휴비스 워터의 구00 부장이라고 합니다. 바로 써먹는 심신관리법을 잘 사용하고 있으며, 가족들에게도 전수 중입니다. 유익한 강의 감사드립니다. 앞으로도 좋은 정보 부탁드립니다. 감사합니다.

이동환 원장님, 건국대에서 특강을 들었던 미래에셋증권 진주지점 한0차장입니다~ 승모근 효과를 톡톡히 보고 있는~^^^ (아이)와, 큐텀도 도움 많이 되었어요~(원래 관심 많아 동영상 강의와 책을 보고 있었거든요~^^^)
주말 잘 보내십시오~ 감사합니다~

안녕하세요, 어제 선생님 강연 들은 제00입니다. 가끔은 내가 어디 아픈 건 아닐까? 하는 염려심을 자주 갖곤 했었는데 해마다 건강검진을 하면 다행히? 아무 이상이 없다고 나오곤 했습니다. 질병의학이 아닌 기능의학에 대한 말씀을 듣고 그래서 그랬구나~ 이해를 하게 되었고, 선생님이 해주시는 말씀에 생소하면서도 흥미가 생기더군요^^며칠 전 휴가중에 본 연평해전 영화에서 "약이 사람을 고치는 게 아니고, 사람이 사람을 고치는 것이라는 대사가 나오던데요..." 아~ 선생님 같은 분이 바로 사람을 고치는 분이시구나... 하는 생각을 하게 되었습니다. 개인적인 사정으로 최근 몇 년 간 좀 힘든 시간을 보냈습니다. 항상 긍정적으로 살자~ 하던 제 모토가 무색하게도 부정의 늪을 벗어날 수 없었던 시절을 겪게 되었습니다. 아직도 정리가 되지 못한 상황이라 혼돈스러울 때가 많은데요. 몸이 건강해야 마음 또한 건강해 질 수 있다는 말을 다시 한번 되새기면서 우선 몸 챙기기 먼저 노력을 해보아겠다는 생각을 해봅니다. 선생님 홈페이지/블로그 살짝 둘러보니까, 좋은 내용이 많이 있어 보이던데요... 주말에 시간 내서 더 자세히 살펴봐주신다면 한달에 한번 정보 메일도 주신다고 하니 큰 기대도 되고요. 오늘 강연 또한 기대하면서 선생님 강연에 감사의 인사 전합니다. 감사합니다.

어제 남원 컨싱턴 리조트에서 뵈뵈 롯데케미칼 직원입니다. 강의 내용이 너무 좋아 직원들과 공유하고 있습니다. 감사합니다.

저는 어제 강의를 받은 롯데케미칼 생산본부장 이00입니다. 가르쳐 주신대로 해보니 상당한 효과가 있어, 임원/팀장회의를 할 때마다 시작 전에 승모근 찢기를 하기로 했습니다. 어제 참석자에게 책을 선물하려고 하는데, 저술하신 책들에 대한 특징을 알고 싶습니다. 그리고 추천해 줄 수 있는 책? 강의하신 CD를 구입하는 방법 등을 알려 주시면 고맙겠습니다.

어제 남원에서 스트레스해소 방안에 대하여 너무 감명 깊게 들었습니다. 오늘도 출근해서 승모근 근육운동에 해소 운동을 하였고요. 너무 효과가 좋은 것 같습니다. 감사합니다.

며칠 전 세종연구소에서 강의를 잘 받았습니다. 저는 교육생 중 한 사람으로 이00라고 합니다.(소속 외교부) 자기관리가 정말 중요하다는 생각을 하고 있는 즈음에, 눈이 번쩍 뜨이는 강의를 받아 신선한 충격이었어요. 앞으로도 유용한 자료(건강, 자기관리 등) 있으면 메일로 받아보았으면 합니다. 좋은 봄날 만끽하시기 바랍니다.

박사님 강의 많은 도움이 되었습니다. 앞으로도 많은 사람들에게 큰 도움을 주시길 기대합니다. 좋은 주말 되십시오.

이동환 원장님(고도일병원 만성피로 클리닉) 안녕하세요. 저는 세종21기 국가전략 교육과정 연수생 이00입니다. 4월15일(수) 특강해주신 "승모근 찢기" 참으로 유익했습니다. 저도 늘 목뒤와 어깨가 뭉쳐 급하면 한의원이나 집 근처 병원에서 응급 처치로 지낸답니다. 원장님께서도 늘 좋은 일들만 있으시고 행복하시길 바랍니다. 저도 센터장님 처럼 동안? 이었으면 얼마나 좋을까요.

오늘 강의 들은 사람인데 너무 유익했어요. 감사합니다.

강사님 강의 정말 잘 들었습니다.^^
꼭 꾸준히 해서 피로 싹 날려버리겠습니다.

이동환 박사님! 오늘 고생 많으셨습니다. 앞으로 생활하는데 큰 도움이 될 것 같습니다. 행복한 하루 보내십시오..감사합니다.

오늘 세종연구소에서 강의 받을 수 강생입니다. 강의가 매우 유익하고 재미있었어요^^ 앞으로도 좋은 건 강정보 부탁드립니다.



이동환 원장의 강의를 들으신 분들께서 직접 이메일로 보내주신 '생생한 강의 후기'

저는 지난 화요일 고려대 세종캠퍼스에서 '굿바이! 만성피로'강의를 수강한 AMQP의 홍00입니다. 먼저 강의는 재미있게 잘 듣고 지금도 매일 가르쳐 주신대로 승모근을 풀어 보려 노력하고 있습니다. 직원들에게도 기회가 될 때마다 적극적으로 전달을 하고 있습니다. 후일 진행상태를 메일로 보고하고 팁을 요청토록 하겠습니다. 원장님 하시고자 하는 일이 잘 이루어지고 항상 행복하게 지내시길 바라겠습니다. 감사합니다.

어제 늦은 시간에 선생님의 인상 깊은 강의를 듣고 도움이 많이 되었습니다. 불혹의 나이임에도 불구하고 30대의 얼굴과 표정을 소유하고 계신 선생님을 뵈고 놀라움을 금 할길 없었습니다. 앞으로도 대한민국 국민들에게 만성피로 해결의 전도사로 더 많은 활동 기대하며, 선생님의 앞날에 건승을 기원 드립니다.

선생님 안녕하세요. 목요일 국민연금공단에서 강의 듣고 집에서 바로 써먹은 직원입니다! 매일매일 피곤함에 일하기가 힘들었는데 강의내용에 눈이 번쩍 띄었습니다! 내 마음의 공간을 채우라는 조언 또한 너무 감사했습니다. 강의 덕분에 회사생활에 많은 도움이 될 듯 하네요!!! 굿바이 스트레스 책도 인터넷으로 주문했어요^^ 앞으로 많은 지도 부탁드릴게요~! 행복한 한해 되시길~!^^

안녕하세요? 원장님. 카이스트에서 강의를 들은 손00입니다. 행복 메일 보내 주신다기에 강의시간에 폰으로 바로 메일을 드렸는데.. 어찌 안갔나 봅니다.ㅎㅎ 강의에서 듣고 경험한 것으로 모두는 아니지만 잘 실천하고 가족이나 아는 분들에게 전달하고 있습니다. 오늘 문득 즐거웠든 강의시간이 생각나 앵커텀을 한번 하고 흐뭇한 마음에 메일과 늦게나마 그날 찍은 사진도 보내게 되었습니다. 다시 한번 즐겁고 좋은 강의에 살아가는데 많은 도움이 되어 감사드립니다.

오늘 한국토지주택공사에서 스트레스 강의 및 승모근 풀어주는 실습 후 몸 상태가 훨씬 가벼워진 것 같습니다. 집에 와서 곧바로 아내에게 실습했더니 좋아하더군요. 감사 드리고 좋은 자료 있으시면 제게도 보내주시면 감사하겠습니다.

안녕하세요. 어제 KAIST에서 교육 받은 이00입니다. 원장님 교육은 저에게 아주 유익하고 도움이 되는 교육이었습니다. 교육받은 대로 노력한다면 어느 정도의 스트레스는 풀면서 생활할 수 있을 것 같습니다. 감사합니다.

KAIST에서 강의하신 스트레스 관리법을 들은 수강생입니다. pirolab에 들어가 봤더니 상당히 많은 내용이 있던데요 ^^ 강의 잘 들었고 승모근 잘 찢고 있습니다. 감사합니다.

강의 마치시고 안녕히 귀가하셨는지요? 원장님 강의 듣고 많은 깨우침을 얻었습니다. 나 자신을 돌아다보는 기회가 되었고, 그다지 의미 없는 것에 집착하며 살아온 것 같아서 반성도 했습니다. 가르쳐주신 몇 가지라도 "바로써"먹어보려고 노력하고 있습니다. 감명 깊은 강의에 진심으로 감사 드립니다. 기회가 된다면 다시 한번 강의를 듣고 싶습니다. 건강하시고 행복하시길 기원합니다. 감사합니다.

동안의 동환쌤 ~ 안녕하세요? 어제 맥엔 잘 올라가셨죠? 감사합니다. 어제 강의를 통해서 저 자신에 대해서 몰랐던 부분을 알게 되었습니다. 단 하루 짧은 시간이었지만 함께여서 행복했습니다. 모두에게 너그러워지고 싶은 예00 드림

좋은 시간을 허락해 주시고 또 좋은 여건을 조성해 주신 여러 분들께 오늘이 너무 고맙고 감사한 하루였음을 고백합니다. 새삼 직장에 더 강한 프라이드를 느끼게 된 순간이기도 했음을 말씀 드리며 오늘 교육받은 내용을 삶에 잘 적용하여 선한 영향력을 미치는 KAIST인이 되고자 다짐해 봅니다 고맙습니다.

원장님, 안녕하세요^^ 지난 주에 강의 들었던 금호아시아나 인재개발원 손00입니다. 아직도 지난 주 강의의 여운이 남아 있는 것 같습니다. 따뜻하고 유익한 강의 들려 주셔서 감사드립니다. 앞으로도 자주 뵈 수 있었으면 좋겠습니다. 감사합니다!

지난 12월 23일 KMA에서 교육받았던 유00이라고 합니다. 원장님 강의 덕분에 마음을 조금 내려놓고 휴식을 취할 수 있는 연말이 될 수 있었습니다. 감사합니다. 꾸벅~^^ 염치 없지만 말씀하신 자료 요청 드리고자 메일 드립니다. 제공해주시면 많은 스트레스에 시달리고 있는 저희 직원들에게도 조금이나마 원장님의 말씀을 전달할 수 있는데 정말 많은 도움이 될 수 있을 것 같습니다. "굿바이 스트레스" 열심히 읽고 있습니다^^ 언젠가 될 기회가 되면 사인 부탁 드리겠습니다^^ 감사합니다. 새해 복 많이 받으십시오^^

대보그룹에 근무하는 심00입니다. 강의 너무 좋았습니다. 사무실에 돌아와서도 직장동료들에게 바로 해드렸죠^^ 좋아하시더라고요..^^ 이렇게 좋은 자료 메일로 더 받고 싶어 연락드립니다. 추운날씨 수고하세요.

안녕하십니까? 오늘 강의 들은 대보정보통신 이00입니다. 실습 시에 정말로 어때가 가벼워지는 기분이 들었습니다. 돈 주고 마사지 받은 느낌과 흡사하여 주변 분들에게 적극 추천하고 싶습니다. 다시 한번 오늘 강의해주셔서 감사하다는 말씀 드리고 싶습니다. 그럼 오늘 하루도 행복하십시오~

안녕하세요 현대해상 이00입니다 ^^ 오늘강의 정말 인상적이었습니다. 좋은 정보 정말 감사합니다~앞으로 행복한 일만 가득 하세요^^♥



이동환 원장의 강의를 들으신 분들께서 직접 이메일로 보내주신 '생생한 강의 후기'

^^안녕하세요~금일 교육받은 현대 해상 직원입니다. 여직 많은 교육을 받았지만 처음 접하는 스트레칭 법으로 이른 아침 많이 유쾌했습니다. ^^ 감사합니다. 연말 따뜻하게 보내 시구요 의로운 부자 되세요~^^

안녕하세요? 이 원장님. 문경에서 국가과학기술인력개발원(KIRD) 책임 승급자 교육을 받았던 교육생 양 00입니다. 항상 피로한 몸을 이끌고 근무하고 있었는데 강의 덕분에 피로를 해소하는데 많은 도움이 되었습니다. 며칠 비웠더니 업무가 밀려, 이제야 감사 인사를 드리네요. 또한, 가르쳐 주신 승모근 찢기 여러 번 잘 써먹고 있습니다. 염치 없지만, 보내주신다고 말씀하셨던 추가 동영상 송부 요청 드립니다. 건강유지에 도움이 될 수 있도록 잘 활용하겠습니다. 수고하세요.

안녕하십니까. 이동환 선생님. 오늘 굿바이 스트레스 강의 정말 유익했습니다. 현대인이라면 누구나 겪는 스트레스를 아주 알기 쉽게 해석하여 설명하시고 그 해법도 알려 주심에 감명이었습니다. 오늘 해소법만으로도 많은 스트레스를 해소할 수 있을 것 같습니다. 앞으로 현대인이 풀기 어려운 스트레스 해소를 위한 더욱 많은 정보 부탁 드리고 하시는 연구 더욱 발전시켜 스트레스 없는 세상 만들어 주시기 바랍니다. 감사합니다.

원장님 안녕하십니까?
저는 11/18일한양대애리카캠퍼스에서 교육받은 최고경영자코스원생입니다. 그날 만성피로에 대한 교육 유익 했습니다. 평생 잊지 않겠습니다. 늘 건강하시고 대박 나시길!

갑작스런 메일 드려 송구스럽습니다. 저는 봉천동에서 개원하고 있는 소아과 원장 한00이라고 합니다^^ 지난번 학회 때 만성 피로 강의를 듣고 너~무 놀라고 감동받았습니다^^ 좋은 강의 정말 감사 드립니다. 열심히 검색하던 중에 선생님 홈페이지 알게 되었고 서울시 의사회 강연(동영상자료-송파구 의사회)도 보게 되었습니다. 거기서 말씀 하신대로 자료가 필요하신 분 메일로 보내면 된다고 하셔서 염치불구하고 드려 보았습니다. 아무쪼록 소중한 자료 보내 주시면 절대 외부 누출 없이(!) 열심히 공부해보겠습니다^^ 그리고 홈페이지에서 본 건데 혹시 의사들을 위한 8차 세미나가 예정 중이시라면 꼭 참석하고 싶습니다. 부디 기회를 주시기 바라면서 또 인사 드리겠습니다.

토요일 참석했던 참가자입니다. 직장생활에 스트레스를 받고 있는 와중에 친한 동생이 추천해줘서 갔는데 정말 제가 찾고 있던 주제였고 많은 도움이 되었습니다. 책도 구입했고 맨 앞면에 사인도 정성스럽게 해주셔서 감사 드립니다. 8시간 공개강의가 있다고 하셨는데 이 부분도 참석하고 싶네요.



고성과 조직을 위한 스트레스제로 일터 만들기 !



진행강사: 이동환 원장
교육시간: 8H

<h2>과정목적</h2>	<p>이 과정의 목적은 심신 스트레스 관리기법을 통해서 최고의 컨디션으로 최고의 성과를 창출하는데 있습니다. “스트레스를 이기는 건강한 나! 성과를 높이는 건강한 조직!” 이라는 조직심리학 이론 아래 개발된 프로그램입니다. 스스로 자신의 감정을 조절하고 몸과 마음의 스트레스를 잘 관리하는 구체적인 방법과, 서로에게 스트레스를 줄여주는 건강한 조직을 만들어가는 방법들을 배우고 실천함으로써, 고성과 조직으로 성장하는데 필수적인 프로그램입니다.</p>
<h2>기대효과</h2>	<ul style="list-style-type: none"> ● 스스로의 스트레스 정도를 점검하고, 감정상태를 인지하며 특별한 심리기법을 통해서 마음의 상태를 긍정과 의욕이 넘치는 상태로 바꿀 수 있습니다. ● 자기관리 시간을 가장 잘 활용할 수 있는 방법을 배워서, 몸과 마음의 최고의 컨디션을 유지할 수 있습니다. ● 직원들의 감정상태를 공감하며, 그들에게 동기를 부여하는 생명의 대화법을 활용할 수 있습니다. ● 개인의 관리 뿐 아니라, 조직의 스트레스를 줄일 수 있는 특별처방을 통해서 더욱 큰 성과를 내는 조직으로 변화할 수 있습니다.
<h2>과정특징</h2>	<ul style="list-style-type: none"> ● 본 과정은 현직 만성피로 스트레스 전문 클리닉에서 진료하는 전문의가 직접 진단하고 처방하는 과정을 담고 있습니다. ● Mind-Body Medicine의 이론적 배경을 바탕으로 만들어진 QHEM Relax Technique을 통해서 최고의 심신관리법을 경험하고, 성과 창출을 위한 최고의 컨디션을 만드는 방법을 실습합니다. ● H. Gunnison 박사의 상담기법을 바탕으로, 바로 활용 할 수 있는 효과적 기법만 요약하여 실습함으로써 최고의 성과를 낼 수 있는 건강한 조직을 만들어 갑니다.
<h2>대상</h2>	<ul style="list-style-type: none"> ● 팀의 분위기를 바꾸고 싶은 팀장 및 관리자 ● 고성과 조직을 원하는 CEO, 부서장 및 임직원 ● 조직에서 자신의 최고 능력을 발휘할 수 있는 상태를 만들고자 하는 구성원 ● 만성피로와 스트레스에 시달리는 모든 임직원



8H모듈	시간	세부내용	학습진행 및 개요
출발을 위한 준비	1시간	<ul style="list-style-type: none"> Opening Reception 및 팀 빌딩 프로그램 안내 및 Introduction 	<ol style="list-style-type: none"> 인사와 교류를 통해서 효과적인 학습을 위한 마음 상태를 준비합니다. 교육 안내를 통해서 기대감 형성과 함께 자신의 목표를 설정하게 합니다.
내 마음에 말 걸기	1시간	<ul style="list-style-type: none"> 나의 감정 그래프 감정 이름 붙이기 	<ol style="list-style-type: none"> 인생의 감정 굴곡을 그리고, 자신의 감정을 점검합니다. 메타인지를 이해하고 자신의 감정에 이름 붙여봅니다.
나의 스트레스관리 패턴 알아보기	1시간	<ul style="list-style-type: none"> 심신 스트레스 테스트 빛 속의 사람 그리기 	<ol style="list-style-type: none"> 스트레스가 몸에 미치는 영향과 스트레스 지수를 알아봅니다. 그림으로 표현되는 자신의 스트레스 관리 패턴을 확인합니다.
몸으로 이끄는 마음관리	1시간	<ul style="list-style-type: none"> 경부 근육 스트레칭 얼굴 근육 바꾸기 	<ol style="list-style-type: none"> 근육이완을 통한 감정 바꾸기 실습을 훈련합니다. 표정과 감정의 관련성에 대해서 학습하고 연습합니다.
심신 이완 요법	1시간	<ul style="list-style-type: none"> QRT 를 이용한 심신이완 요법 자기암시 	<ol style="list-style-type: none"> 몸과 마음의 완전한 이완을 위한 4단계 방법을 실습합니다. 강력한 자기암시를 연습합니다.
감정을 바꾸는 특별 처방	1시간	<ul style="list-style-type: none"> 나만의 행복단추 만들기 부정적 감정 없애기 	<ol style="list-style-type: none"> 앵커링 기법을 통해서 감정을 조절하는 방법을 배웁니다. 리프레임 기법을 통한 긍정의 힘 만들기를 연습합니다.
공감의 마력	1시간	<ul style="list-style-type: none"> 공감 게임 맥락적 경청 	<ol style="list-style-type: none"> 사람을 변화시키는 강력한 공감의 힘을 배웁니다. 말이 아닌 마음을 듣는 법을 배우고 실습합니다.
건강하고 행복한 나로 다시 태어나기	1시간	<ul style="list-style-type: none"> 수료식 및 소감 공유 	<ol style="list-style-type: none"> 과정을 정리하며, 건강하고 행복한 나로 거듭나기 위한 Action Plan을 공유합니다.

감정노동자를 위한 긍정에너지 감정관리법



고객을 대하면서 스트레스를 받는 감정노동자들의 건강한 일터를 만들기 위해서 스트레스를 극복하는 방법을 학습하는 프로그램



진행강사: 이동환 원장
교육시간: 2H

Module	Contents	Time	Method
과정 목적	이 과정의 목적은 심신 스트레스 관리기법을 통해서 건강한 일터를 만들고 그 안에서 좋은 성과를 창출하는데 있습니다. "스트레스를 이기는 건강한 나! 성과를 높이는 건강한 조직!" 이라는 조직심리학 이론 아래 개발된 프로그램입니다. 스스로 자신의 감정을 조절하고 몸과 마음의 스트레스를 잘 관리하는 구체적인 방법들을 배우고 실천함으로써 고성과 조직으로 성장 하는데 필수적인 프로그램입니다.		
내 마음 속 들여다 보기	<ul style="list-style-type: none"> ● 스트레스 자가진단 스트레스가 몸에 미치는 영향과 자가테스트를 통한 스트레스 지수를 알아봅니다. ● 뇌의 비밀 뇌의 필터 링 시스템을 이해하고 스트레스 해소를 위한 마음의 진리를 깨닫는다. 	1H	강의 진단 토의 실습 게임 발표
긍정에너지를 위한 심신 관리법	<ul style="list-style-type: none"> ● 몸으로 이끄는 마음관리 근육이완을 통한 감정 바꾸기 실습을 훈련합니다. ● 부정적 감정 없애기 리프레임 기법을 통한 긍정의 힘 만들기를 연습합니다. 	1H	

- 감정노동자들의 스트레스 상황과 원인을 알고 설명할 수 있다.
- 스트레스를 극복하기 위한 심신관리법을 알고 실천할 수 있다.
- 스트레스를 이기는 긍정에너지 관리를 위한 기법들을 알고 실천할 수 있다.

듣기만 해도 건강해 지는 강의! 직무스트레스의 재발견!



회사 우울증 77%! 그러나 나머지 23%는 왜 회사에서 우울하지 않을까?
직무 스트레스에 건강하게 적응해서 나와 회사의 성장으로 이어지는 비법!



진행강사: 이동환 원장
교육시간: 90min ~ 4H

Module	Contents	Time	Method
스트레스 정말 나쁜 것일까?	<ul style="list-style-type: none"> ● 동기부여와 감정관리 행복한 삶을 위한 동기 부여의 조건과 감정관리의 중요성에 대해서 알아봅니다. ● 스트레스와 건강 다 스트레스에 의해서 반응하는 내 몸의 상태를 이해하고 예방법을 배워봅니다. 	1H	강의 진단 토의 실습 게임 발표
스트레스에 대한 반응의 종류	<ul style="list-style-type: none"> ● 스트레스와 뇌 호르몬 스트레스에 의해서 뇌 호르몬의 변화를 이해하고 그 변화에 따른 심신의 변화를 학습합니다. ● 건강한 스트레스 반응들 스트레스 상황에서도 인간만이 가지고 있는 좋은 스트레스 반응의 조건들을 알아보고 학습합니다. 	1H	
스트레스 적응법 Body 편	<ul style="list-style-type: none"> ● 스트레스를 이기는 3대 영양소 스트레스로부터 우리 몸의 세포를 보호하기 위한 필수적인 3대 영양소에 대해서 학습합니다. ● 심신 긴장완화를 위한 운동법 근육피로를 쉽게 풀 수 있는 방법들을 실습을 통해서 함께 배워봅니다. 	1H	
스트레스 적응법 Mind 편	<ul style="list-style-type: none"> ● 쉽게 따라 하는 리프레이밍 기법 심리적 기법을 통한 스트레스 상황에서 부정적 감정을 피할 수 있는 방법들을 배워봅니다. ● 활기차고 건강한 자신의 발견 지금까지 배운 것들에서 자신에게 맞는 실천계획을 수립합니다. 	1H	

- 업무에 시달리는 모든 직장인들의 직무스트레스에 대해서 이해하고 설명할 수 있다.
- 스트레스 상황에서 발생하는 호르몬의 변화와 스트레스 적응에 대해서 설명할 수 있다.
- 직무스트레스에 건강하게 적응하고 활기찬 생활을 할 수 있는 생활 요법을 학습하고 실천할 수 있다.

백세 시대 건강법! 활기찬 아침을 맞는 습관 만들기!



백세 시대를 맞는 현대인들이 만성피로를 극복하고 활기하고 건강한 생활을 위한 지침을 학습하는 프로그램



진행강사: 이동환 원장
교육시간: 90min ~ 4H

Module	Contents	Time	Method
백세 시대 나의 건강상태는?	<ul style="list-style-type: none"> ●나의 피로도 자가진단 내가 남들에 비해서 얼마나 피로한지 자가테스트를 통해서 알아봅니다. ●진정한 건강과 세포기능 다가오는 100세 시대에 진정한 건강을 위해 세포의 기능에 대해서 배워봅니다. 	1H	강의 진단 토의 실습 게임 발표
왜 나는 매일 피곤할까?	<ul style="list-style-type: none"> ●부신 기능과 만성피로 스트레스에 의해서 왜 내 몸이 나빠지는 이해하고 예방하는 방법을 알아봅니다. ●우리 몸과 세포의 해독 몸에 나쁜 영향을 끼치는 독소들을 알고 그 독소들을 해독하는 방법을 알아봅니다. 	1H	
내 몸의 에너지공장 살리는 방법	<ul style="list-style-type: none"> ●세포기능과 영양소 세포의 가장 중요한 기능인 에너지를 만드는 미토콘드리아 기능을 살리기 위한 영양소에 대해서 알아봅니다. ●건강을 위한 필수 영양소 현대인들의 질병예방과 진정한 건강을 위해 꼭 필요한 영양소 보충에 대해서 알아봅니다. 	1H	
활기찬 아침을 맞는 습관 만들기	<ul style="list-style-type: none"> ●쉽게 따라 하는 근육피로 해결법 근육피로를 쉽게 풀 수 있는 방법들을 실습을 통해서 함께 배워봅니다. ●활기차고 건강한 자신의 발견 지금까지 배운 것들에서 자신에게 맞는 실천계획을 수립합니다. 	1H	

- 피로에 시달리는 모든 현대인들이 자신의 상태를 확인하고 세포기능을 이해하고 설명할 수 있다.
- 진정한 건강에 방해가 되는 요소를 파악하고 그 해결책을 학습하고 설명할 수 있다.
- 지속적으로 활기찬 생활을 할 수 있는 생활 요법을 학습하고 실천할 수 있다.

리더의 심리학! 건강한 조직감정을 위한 리더의 감정관리법!



리더의 감정이 조직의 감정을 좌우한다!
리더들을 위한 감정관리법과 낙관성 훈련법!



진행강사: 이동환 원장
교육시간: 90min ~ 4H

Module	Contents	Time	Method
리더는 왜 비관적 인가?	<p>●리더의 감정상태 리더들은 늘 성과에 대한 부담감으로 모든 상황을 비관적으로 보는 습관과 그 감정상태에 대해서 진단해 봅니다.</p> <p>●구성원의 의욕저하의 원인 내적 동기와 외적 동기가 구성원의 의욕에 미치는 영향을 고찰하고 열심히 일하는 상태가 되기 위해서 필요한 요소들을 알아봅니다.</p>	1H	강의 진단 토의 실습 게임 발표
내재적 동기와 조직 감정	<p>●조직의 감정 리더의 감정전달과 조직의 감정이 성과에 미치는 영향과 의욕저하와 관련된 감정상태를 알아봅니다.</p> <p>●긍정과 낙관성의 함정 망상적 낙관성의 문제점과 현실적 낙관성을 기르기 위한 방법들을 배워봅니다.</p>	1H	
바로 써먹는 긍정의 Mind Set	<p>●긍정의 준비 필터링 시스템 뇌의 필터링 시스템을 이해하고, 스트레스 해소를 위한 마음의 진리를 이해합니다.</p> <p>●행복을 위한 심리기법 행복한 마음을 갖기 위한 리프레이밍 기법과 앵커링 기법을 배워봅니다.</p>	1H	
행복한 리더의 건강한 습관	<p>●쉽게 따라 하는 근육피로 해결법 근육피로를 쉽게 풀 수 있는 방법들을 실습을 통해서 함께 배워봅니다.</p> <p>●활기차고 건강한 자신의 발견 지금까지 배운 것들에서 자신에게 맞는 실천계획을 수립합니다.</p>	1H	

- 리더의 감정상태와 조직 감정의 연관성에 대한 이론들을 숙지하고 설명할 수 있다.
- 구성원의 자발적 동기유발에 대한 요인을 설명할 수 있다.
- 리더의 긍정 마인드 세트와 자기관리 방법들을 실천할 수 있다.

건강한 일터를 위한 긍정에너지 감정관리법



직장생활을 하면서 스트레스를 받는 모든 현대인들의 건강한 일터를 만들기 위해서 스트레스를 극복하는 방법을 학습하는 프로그램



진행강사: 이동환 원장
교육시간: 3H

과정 목적	이 과정의 목적은 심신 스트레스 관리기법을 통해서 건강한 일터를 만들고 그 안에서 좋은 성과를 창출하는데 있습니다. "스트레스를 이기는 건강한 나! 성과를 높이는 건강한 조직!" 이라는 조직심리학 이론 아래 개발된 프로그램입니다. 스스로 자신의 감정을 조절하고 몸과 마음의 스트레스를 잘 관리하는 구체적인 방법들을 배우고 실천함으로써 고성과 조직으로 성장 하는데 필수적인 프로그램입니다.		
Module	Contents	Time	Method
내 마음 속 들여다 보기	<ul style="list-style-type: none"> ● 스트레스 자가진단 스트레스가 몸에 미치는 영향과 자가테스트를 통한 스트레스 지수를 알아봅니다. ● 뇌의 비밀 뇌의 필터 링 시스템을 이해하고 스트레스 해소를 위한 마음의 진리를 깨닫는다. 	1H	강의 진단 토의 실습 게임 발표
스트레스를 잘 다루는 몸과 마음 만들기	<ul style="list-style-type: none"> ● 몸으로 이끄는 마음관리 근육이완을 통한 감정 바꾸기 실습을 훈련합니다. ● QRT를 이용한 심신이완요법 몸과 마음의 완전한 이완을 위한 4단계 방법을 실습하고 성과 창출을 위한 자기암시법을 학습합니다. 	1H	
긍정 에너지를 위한 특별처방	<ul style="list-style-type: none"> ● 행복의 열쇠 만들기 앵커링 기법을 통해서 감정을 조절하는 방법을 배웁니다. ● 부정적 감정 없애기 리프레임 기법을 통한 긍정의 힘 만들기를 연습합니다. 	1H	

- 자신의 스트레스 상황과 원인을 알고 설명할 수 있다.
- 스트레스를 극복하기 위한 심신관리법을 알고 실천할 수 있다.
- 스트레스를 이기는 긍정에너지 관리를 위한 기법들을 알고 실천할 수 있다.

의학과 자기관리의 만남! 의욕이 넘치는 행복한 일터 만들기!



자신에 일에 자발적으로 몰입할 수 있는 인재가 되기 위한 자기관리의 기술을 학습하는 프로그램



진행강사: 이동환 원장
교육시간: 90min ~ 4H



Module	Contents	Time	Method
의욕은 어떻게 생기는가?	<ul style="list-style-type: none"> ●외적 동기부여의 함정 외적 보상으로 인한 동기유발이 얼마나 가능한가에 대한 연구 고찰을 통해서 그 함정을 살펴봅니다. ●내면적 동기유발의 요소 스스로 우러나오는 의욕으로 더 열심히 일하는 상태가 되기 위해서 필요한 요소들을 알아봅니다. 	1H	강의 진단 토의 실습 게임 발표
나의 동기유발 핵심요소 평가	<ul style="list-style-type: none"> ●자기 효능감 진단 스스로에 대한 만족감의 원천인 자기 효능감을 평가해 봅니다. ●긍정성과 관계성의 평가 어려운 상황에서 극복할 수 있는 내면의 힘의 요소인 긍정성과 관계성을 평가해 봅니다. 	1H	
바로 써먹는 긍정의 Mind Set	<ul style="list-style-type: none"> ●긍정의 준비 필터링 시스템 뇌의 필터링 시스템을 이해하고, 스트레스 해소를 위한 마음의 진리를 이해합니다. ●행복을 위한 심리기법 행복한 마음을 갖기 위한 리프레이밍 기법과 앵커링 기법을 배워봅니다. 	1H	
활기찬 직장인의 건강한 습관	<ul style="list-style-type: none"> ●쉽게 따라 하는 근육피로 해결법 근육피로를 쉽게 풀 수 있는 방법들을 실습을 통해서 함께 배워봅니다. ●활기차고 건강한 자신의 발견 지금까지 배운 것들에서 자신에게 맞는 실천계획을 수립합니다. 	1H	

- 동기유발에 대한 뇌 과학적 심리학적 이론들을 숙지하고 설명할 수 있다.
- 스스로 자발적 동기유발에 대한 요소들을 파악하고, 설명할 수 있다.
- 의욕이 넘치는 자발적 몰입상태를 위한 자기관리 방법들을 실천할 수 있다.

건강식품취급 전문가를 위한 영양의학 교육 프로그램 !



건강관리사/건강식품 판매업 종사자/식품을 통해 건강증진을 원하는 모든 사람을 위한 기능의학 영양학 교육프로그램



진행강사: 이동환 원장
교육시간: 90min ~ 16H

Module	Contents	Method	Time
기능의학과 영양소	<ul style="list-style-type: none"> ●건강과 영양소 ●세포기능의 이해와 기능의학 (Functional Medicine) ●미세영양소의 이해 ●건강식품의 필요성 	강의 토의 실습	4H
생활환경과 병태생리	<ul style="list-style-type: none"> ●활성산소와 항산화 물질 ●미토콘드리아와 영양소의 생리학 기전 ●생활환경과 중금속 ●생활환경과 환경호르몬 	강의 토의 실습	4H
임상상황과 영양소 매칭	<ul style="list-style-type: none"> ●간의 해독기능과 영양소의 생리학 기전 ●장의 병태생리학과 영양소 ●부신 기능과 영양소의 생리학 기전 ●항 노화와 영양소의 생리학 기전 	강의 토의 실습	4H
'라포'형성 마인드기법	<ul style="list-style-type: none"> ●영양전문가의 상담기법 ●상담에서 NLP Coaching의 활용법 ●스트레스 관리를 위한 마인드 기법 ●건강관리사로서 나의 사명 	강의 토의 실습	4H

- 현대의학의 한계점과 기능의학(Functional Medicine)의 개념 및 필요성을 이해하고 설명할 수 있다.
- 반 건강인에 대한 영양치료의 개념과 건강식품의 필요성 및 활용도를 이해하고 설명할 수 있다.
- 기능학적 임상 상태를 이해하고 각각의 영양소를 통한 영양치료를 학습하고 적용할 수 있다.
- 성공하는 건강관리사로서 고객과의 '라포' 형성을 위한 마인드 기법을 학습하고 적용할 수 있다.

병원교육! 초진환자 우리병원 단골 만들기!



병원, 의원에서 근무하는 의사 간호사 및 모든 임직원들이 특수한 근무여건에서 자기관리와 환자와의 공감을 위해서 꼭 알아야 할 기법들을 학습합니다.



진행강사: 이동환 원장
교육시간: 90min ~ 4H

Course	Module	Contents	Time	Method
자기관리를 위한 몸과 마음 만들기	Introduction 및 자가진단	<ul style="list-style-type: none"> • Ice breaking • 자기관리의 중요성 • 스트레스 자가진단 및 구성진단 	1H	강의 진단 토의 실습 게임 발표
	행복의 기술	<ul style="list-style-type: none"> • 나만의 행복단추 만들기 • 몸으로 이끄는 마음관리 	1H	
행복한 병원으로 다시 태어나기	공감의 마력	<ul style="list-style-type: none"> • '라포' 형성을 통한 스트레스 줄이기 • 까다로운 환자(보호자) 길들이기 • Yes 를 이끄는 공감 대화법 	1H	강의 토의 발표
	미래 비전 설계	<ul style="list-style-type: none"> • Wrap-up 및 핵심 찾기 • 칭찬릴레이 • 행복을 위한 액션 플랜 	1H	
Option 교육 후 평가과정 (비용별도)	Kirkpatrick 평가	<ul style="list-style-type: none"> • 고객 사 협의 후 평가단계 결정 후 진행 • 3단계 평가 이상 진행 시 지속적 피드백 	추후 협의	

행복한 간호사! 행복한 병원 만들기!



직장동료, 환자, 보호자의 관계에서의 스트레스상황들을 점검하고 극복할 수 있는 방법들을 배우고 활용할 수 있는 프로그램



진행강사: 이동환 원장
교육시간: 90min ~ 8H

Course	Module	Contents	Time	Method	
'자기관리 왜 중요한가?'	Introduction	<ul style="list-style-type: none"> Ice breaking, 프로그램안내, 팀빌딩 자기관리의 중요성 	1H	강의 진단지 토의 실습	
	자가진단	<ul style="list-style-type: none"> 스트레스 자가진단 및 구성진단 나의 문제해결 성향 진단 	1H		
'내 마음 어떻게 바꿀 수 있을까?'	행복의 기술3가지	<ul style="list-style-type: none"> 나만의 행복단추 만들기 몸으로 이끄는 마음관리 뇌의 행복센서 자극법 	1H		
	특별처방 EFT	<ul style="list-style-type: none"> 부정적 정서 없애기 3교대 근무에서 효율적 수면 관리법 	1H		
'환자(보호자)의 마음 어떻게 바꿀 수 있을까?'	자기/타인이해	<ul style="list-style-type: none"> 뇌의 비밀 - 필터링 시스템 라포 형성을 통한 스트레스 줄이기 	1H		강의 토의 발표
	공감의 마력	<ul style="list-style-type: none"> 까다로운 환자(보호자) 길들이기 Yes 를 이끄는 공감 대화법 	1H		
'나는 행복한 간호사다!'	핵심 노하우 정리	<ul style="list-style-type: none"> Wrap-up 및 핵심 찾기 칭찬릴레이 	1H		
	미래 비전 설계	<ul style="list-style-type: none"> 행복을 위한 액션 플랜 수료식 및 소감 발표 	1H		
Option 교육 후 평가과정 (비용별도)	Kirkpatrick 평가	<ul style="list-style-type: none"> 고객사 협의 후 평가단계 결정 후 진행 3단계 평가 이상 진행 시 지속적 피드백 	추후 협의		

- 자기관리의 중요성을 이해하고 자신의 상태를 파악하고 설명할 수 있다.
- 자신의 마음관리와 근무에 대한 효율적 심신 관리를 할 수 있는 구체적 방법들을 배우고, 활용할 수 있다.
- 직장동료, 환자, 보호자의 관계에서의 스트레스상황들을 점검하고 극복할 수 있는 방법들을 배우고 활용할 수 있다.
- 건강하고 행복한 간호사로서 더욱 큰 성과를 위한 자신만의 액션 플랜을 만들어 내고, 실천할 수 있다.

모든 교육에서 청중의 존엄성과
귀사의 가치를 소중하게 생각합니다!
감사합니다!

