

---

“직인생략”

문 서 번호 : W2019-0502호

수 신 : 대표이사 발 신 : 윌토피아

참 조 : 교육담당자, 인사담당자

제 목 : 내면부터 행동까지 힐링 특별 공개교육 안내

---

1. 귀사의 무궁한 발전을 기원합니다.
2. <내면에서 행동까지 ‘힐링’ 교육 연간회원 > 을 모십니다

우리의 얼굴과 표정, 몸, 뇌파, 심박수, 호흡, 생각, 마음은 모두 서로 연결되어 있습니다. 어떤 생각을 하느냐에 따라 얼굴에 드러나게 되며, 그 뇌파와 심박수, 호흡이 영향을 주고 긍정과 부정의 마음이 말과 행동으로 드러나게 됩니다. 내 삶에 영향을 주는 공개강좌에 참여하셔서 2019년 한 해를 멋지게 마무리 하시기를 바랍니다.

## 내면에서 행동까지 힐링 교육 연간회원 모집!!

- ❖ 교육일정 : 5/24, 8/21, 11/13 (13:30-17:30) [각 4시간]  
\*기존 5/22이었던 힐링교육은 교육장 대관문제로 인해 5/24로 변경되었습니다.
- ❖ 교육장소 : 서울시 중구 남대문로 5가 827 남산트라펠리스타워 (서울역 10번출구)
- ❖ 참가대상 : 교육담당자, 감정노동자, 인사담당자 등 누구나
- ❖ 교 육 비 : 개별 강좌 신청 시, 1인당 8만원 (VAT별도)
  - 3인 이상 신청 시 해당강좌 1인 무료초대
  - 세금계산서 발행 후 계좌 입금 or 카드결제
  - 계좌번호 : 외환은행 630-008960-243 / 예금주: (주)윌토피아
- ❖ 모집인원 : 20명 (선착순 마감) \* 적정인원이 아닌 경우 폐강될 수 있습니다. (교육 2~3일전 안내)
- ❖ 교육문의 : 02-3477-6216~7 / [topia@willtopia.co.kr](mailto:topia@willtopia.co.kr)  
윌토피아 홈페이지 신청 (<http://www.willtopia.co.kr/include/lecture.html>)

# ◆ 뇌를 힐링하는 “뇌 Creation” (5월24일)

## 교육목표

- 두뇌에 대한 올바른 학습을 통해 건강한 삶을 유지할 수 있다.
- 긍정 마인드를 학습하여 업무 효율을 높이고 현장에서도 활용, 적용할 수 있다.



박상현

주제	내용	시간	교수방법
궁금하 ‘뇌’	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 뇌는 ○○이다.</li> <li>• 알쏭달쏭 두뇌 OX 퀴즈</li> <li>• 뇌의 기본구성</li> <li>• 남성의 뇌 vs 여성의 뇌 이해하기</li> </ul>	1.5H	강의 그룹 토의
건강하 ‘뇌’	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 건강이란 (WHO)</li> <li>• 뇌의 3 층 구조</li> <li>• 학습기억인 해마 &amp; 정서기억인 편도체 이해하기</li> <li>• 긍정적 정서와 업무 효율성의 상관관계</li> </ul>		강의 동영상
힐링하 ‘뇌’	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>몸 힐링</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 노궁 혈 이완 : 손바닥 안에 있는 노궁혈을 통한 힐링</li> <li>2) 승모근 이완 : 안마하기(승모근)을 통한 힐링</li> <li>3) 댄스 : 신나는 음악에 맞춰 가벼운 율동으로 힐링</li> </ol> </li> <li>▪ <b>감정힐링</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 부정적인 감정 비우기 : 2인 1조 한 조가 되어 상대방 이야기 경청</li> <li>2) 칭찬&amp;격려하기 : 귀인이론을 통한 올바른 칭찬하기 &amp; Cheer UP 스티커</li> <li>3) 목소리를 높여라, 착각 퀴즈 등 게임을 통한 즐거운 감정 장착하기</li> </ol> </li> <li>▪ <b>생각힐링</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 긍정 Frame</li> <li>2) 긍정의 심층언어</li> <li>3) 긍정 탐 만들기 : A4 용지와 테이프를 이용한 종이 탐 만들기</li> </ol> </li> </ul>	3H	실습 강의 동영상

## ◆ 일상에서 마음 챙김 “명상심리” (8월21일)

### 교육목표

- 직무스트레스로 인한 번아웃증후군을 예방 및 개인이자 조직의 구성원으로서 건강하고 성장성을 높은 삶을 영위하는데 필요한 심리적 자원을 개발 할 수 있다.
- 웰빙을 증진하는데 효과적인 MPPT(Mindfulness, Positive Psychology Training) 체득 할 수 있다.
- 주의(attention) 운용의 방법 이해 할 수 있다.



김창동

주제	내용	시간	교수방법
웰빙과 스트레스	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 웰빙의 개념과 스트레스 원인</li> <li>• 업무상 스트레스 생성 조건과 증상</li> <li>• 명상에 대한 오해와 편견</li> <li>• 명상의 5대 효과 - 병 예방, 다이어트, 성찰, 치료, 주위영향</li> </ul>	1H	이론 시청각 실습
마음챙김과 명상	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 마음챙김의 기본 원리</li> <li>• 마음챙김 실습 - 10 초 분별</li> <li>• 모바일 앱을 활용한 명상</li> <li>• 습관화가 되기 위한 단계별 조치</li> </ul>	1H	이론 시청각 실습
일상생활 명상	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 업무 중 자신에게 주는 암시</li> <li>• 업무 중 주위, 회사, 동료, 고객, 환경에 주는 에너지</li> <li>• 일상생활 중 발휘하는 자기연민, 타인 연민</li> <li>• 일상 명상 실습</li> </ul>	1H	이론 시청각 실습
위기상황 명상	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stop &gt; Think &gt; Choose 의 비밀</li> <li>• 선택인가 결정인가</li> <li>• 일상 위기상황에서 내가 보이는 React vs Response</li> <li>• 스트레스에 대처하는 직장인의 자세</li> </ul>	1H	이론 시청각 실습

# ◆ 으랏차차! 패러다임 쉬프트 게임(11월13일)

## 교육목표

- 조직과 일에 대한 자부심과 열정을 재인식하고, 미래를 계획 할 수 있다.
- 업무로 지친 우리들의 몸과 마음을 재충전하는 시간을 보낸다.
- 특정 조직에 국한되지 않고, 조직 생활을 하는 직장인들 각자에게 긍정의 메시지를 각인 시킨다.



김영래

주제	내용	시간	교수방법
함께하는 성공	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ice-breaking                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 얼굴 그리기: 팀 원들이 함께 그려주는 서로의 타화상을 통한 자아 탐색</li> <li>- 팀 빌딩 : 팀 구성 / 팀 구호 / 팀 명 / 팀 장 선출 등</li> </ul> </li> <li>● 성공의 탑 쌓기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 500 개의 종이컵으로 가장 높은 탑을 쌓는 팀 대항 경기</li> <li>- 성과를 내기 위한 다양한 요소 경험 (목표 설정, 계획, 분업, 협업, 역할 인식 등)</li> </ul> </li> </ul>	1H	강의 활동 게임
으랏차차 올림픽	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 실내 미니 올림픽                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 실내에서 이뤄지는 미니 올림픽</li> <li>- 팀원 전체가 각각의 종목에 참가하여 최고의 팀을 가리는 팀 경기</li> </ul> </li> <li>동료란? - 우리에게 대한 생각 나누기 : “동료란, OOOOO 이다.”</li> </ul>	1.5H	게임 체험 강의 토의
Vision Up	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 돌아보기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 상황극 1(동욱의 면접 날) : 열정 넘치는 우리 모두의 초심을 되 찾는 시간</li> </ul> </li> <li>● 채우기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 상황극 2(삶의 한 가운데): 조직 생활에서 지치고 슬럼프에 빠진 우리의 모습</li> <li>- 골든벨 퀴즈 : 슬럼프를 극복하고 새로운 도전에 필요한 가치 (열정, 자신감, 용기 등)</li> </ul> </li> <li>● 다짐하기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 드림 노트 : 삶과 조직에서 이루고자 하는 것들 List 작성 및 공유</li> </ul> </li> </ul>	1.5H	연극 관람 퀴즈 활동 토의 강의

## 윌토피아 공개강좌 신청서

과정명				진행일정	
회사명					
성명	부서	직위	휴대폰번호	E-mail	

※ 해당 정보는 본 과정에 대한 안내 및 추후 교육 정보 메일링 등에 활용됩니다.  
 ※ 메일은 [topia@willtopia.co.kr](mailto:topia@willtopia.co.kr) 로 회신 바랍니다.

**[교육비 결제 방법]**

**-교육비용:**

개별신청(1 회) : 80,000 원 (VAT 별도) (    명 )

\* 3 명 신청 시, 추가로 1 인 무료 초대

**-결제방법(해당내용에 체크):** 계좌입금 (    ) / 당일 카드결제 (    )

**-입금계좌:** 외환은행 630-008960-243 (예금주: (주)윌토피아)

\* 세금계산서 발행 여부 (    )

사업자등록증 사본과 함께 아래 해당 내용을 기재하셔서 보내주시기 바랍니다.

- 회계담당자 성함:
- 연락처:
- 이메일 주소:

