

# 마음역량 향상과정

## 교육목표

- » 업무 부담으로 인한 스트레스 해소를 위해 긍정적 정서를 함양하고 부정적 정서를 치유한다.
- » 조직 내에서 서로의 마음을 돌보기 위해 소통하고 공감하는 조직문화를 정착한다.

## 과정개요

- » **교육대상** : 4급 이하 중앙부처 공무원
- » **교육기간 / 횟수** : 2일(집합) / 1회, 3일(집합) / 2회
- » **교육인원** : 75명(기당 25명)
- » **교육일정**

제1기	제2기	제3기
4.2.~4.3.	5.20.~5.22.	9.29.~10.1.

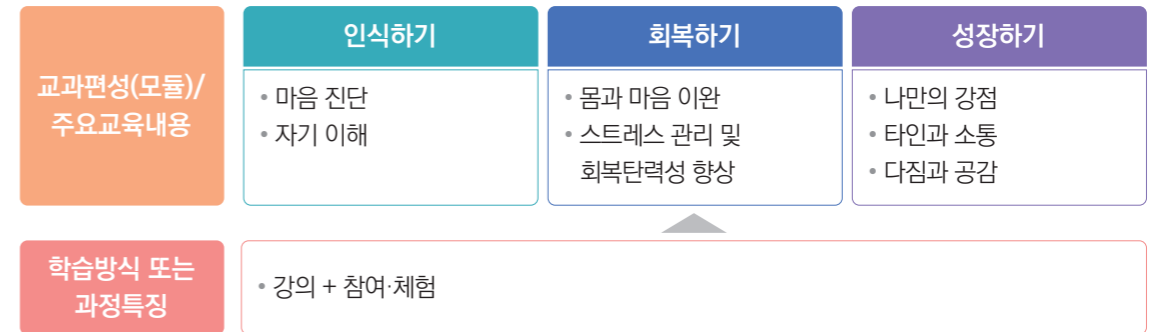
- » **교육평가** : 만족도 조사
- » **운영부서** : 전문역량교육과(043-934-6456/6452)

## 중점 교육내용

- » **(인식)** 마음건강 자가진단 및 이해
- » **(회복)** 몸과 마음 이완, 자기 돌봄을 통한 회복탄력성 강화
- » **(성장)** 나만의 강점찾기, 다짐과 공감을 통한 성장 격려

## 과정체계(Framework)

### 내면의 심리적 대응력 제고를 통한 직장 내 정신건강 관리 강화



## 교과편성 총 22시간

※ 교육과정 안내 등 기타시간 1H 별도

구분	주요 교육 내용 (교과목)	교육 시간			
		계	강의	이러닝	참여
<b>계</b>		<b>21</b>	<b>5.5</b>		<b>15.5</b>
1일차	• 오리엔테이션	2.5	2.5		
	• 몸과 마음의 이완	4.5			4.5
2일차	• 자기돌봄	3	3		
	• 스트레스 관리 워크숍	4			4
3일차	• 나만의 강점찾기	3			3
	• 타인과 소통하기	2			2
	• 다짐과 공감하기	2			2