

직무스트레스관리 강사양성과정

- **과정명:** 직무스트레스관리 강사양성과정
- **일시:** 홈페이지 일정을 참고하세요. 10:00-17:00(6H)
- **강사:** 도흥찬 대표 (러너코리아)
- **추천대상:** 교육담당자, 인사담당자, 사내강사, 프리랜서, <직무 스트레스 검사도구>를 활용하고자 하는 사람, <스트레스 관리> 전문 강사로서 활동을 원하는 사람
- **교육비:** 320,000원 (2인 이상 참석시 인당 2만원 할인)
- **제공사항:** 하단 <제공사항> 참고
- **교육장소:** 서울시 중구 퇴계로 197 충무빌딩 5층 러너코리아 (3,4호선 충무로역 7번 출구에서 1분 거리)

[교육비★결제방법] *선결제 필수!

- 사전 모바일 카드결제 (결제톡 발송)
- 사전 입금 후 세금계산서 발행 (영수)
- 사전 입금 후 현금영수증 발행 (소비자/사업자)
- 입금계좌: 국민 815-25-0011-219 (주)학습인

[필★독] 미리 신청해 주세요!

본 교육은 소수 대상의 모집성 교육입니다.
 적정 인원이 모집되지 않을 경우, 불가피하게 취소될 수 있습니다.
 가능한 1-2주 전에 미리 신청해 주세요. (가점수 환영!)

[필★독] 성숙한 교육문화 함께 만들어 나가요!

지적재산권 보호와 원활한 교육진행을 위해
 강의 중 녹음, 녹화, 촬영, 태블릿 PC 및 노트북 사용을 금지하고 있습니다.
 성숙한 교육 문화를 만들기 위한 교육생 여러분의 적극적인 협조 부탁드립니다.

1. 교육목표

- 조직구성원들이 직무수행과정에서 경험하는 스트레스를 체계적인 검사지로 진단할 수 있다.
- 개인적으로 직무스트레스를 통제 관리할 수 있는 방법을 강구하게 된다.
- 조직적으로는 조직구성원간 조직간 갈등이나 해결할 수 있는 대안을 마련하게 된다.

2. 교육특징

- 스트레스 요인검사 (역할 과부하, 역할 부적절성, 역할모호성, 역할경계, 책임감, 물리적 환경)
- 스트레스 반응검사 (직무상의 긴장, 심리적 긴장, 대인관계상의 긴장, 신체적 긴장)

(주)학습인

서울시 중구 퇴계로 197 충무빌딩 5층 러너코리아
 Tel. 02-6959-9763 Fax. 02-6959-9770 hrder@learnerkorea.co.kr

러너코리아 www.LearnerKorea.co.kr

- 스트레스 개인대처 반응검사 (여가활동, 자기관리, 사회적 지지, 합리적 인지적 대처)

3. 교육방법

- 직무스트레스 진단검사 (25분~30분)
- 활용방법 워크샵 (대상·목적에 따라 2시간~4시간 운영가능)

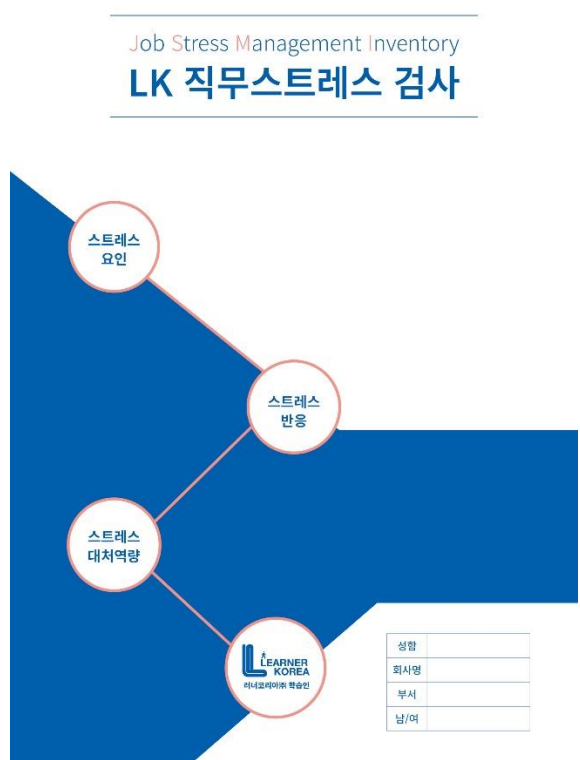
4. 기대효과

조직적 차원	개인적 차원
- 조직 내 스트레스 원인 상호 이해 및 소통 - 스트레스 덜 주는 소통 및 관계방법 - 역할 갈등 해결 - 조직 생산성, 동기 및 의욕 증가	- 스트레스 요인 파악 - 관계 스트레스를 줄이는 방법 획득 - 스트레스 반응의 개선(증상 개선) - 자기 관리 증가(셀프리더십)

5. 제공사항

- 교재, 수료증 제공
- LK직무스트레스 검사지 1부 (정가 4,000원)
- 강의 PPT 자료 (2~4시간용, 동영상 자료 제외)
- 직무스트레스 진단지 구매권한

※ LK 직무스트레스 검사지 (저작권 등록번호 제C-2024-033152호)



Job Stress Management Inventory
LK 직무스트레스 검사

스트레스 요인, 스트레스 반응, 스트레스 대처역량

성명: _____
회사명: _____
부서: _____
남/여: _____

LK 직무스트레스 검사지 안내

• 측정요소 •

이 진단지는 조직의 직무스트레스를 효과적으로 관리하고 개인하기 위하여 세가지 요소를 측정합니다.

조직에서
직무스트레스를
발생시키는
배경 요인 파악

스트레스에 대한
반응 측정

스트레스 대처 역량
유무를 파악합니다.

이 진단지는 조직에서 직무스트레스 대처에 필요한 개인적 역량을 측정하므로 사용에 있어 주의 요점을 지켜야 합니다.

• 응답 요령 •

본 검사에는 옳고 그름이 없습니다.
자신과 가장 가깝다고 생각하는 문항에 표기하시기 바랍니다.
반혀 그렇지 않다고 생각하면 1점, 매우 그렇다고 생각하면 7점입니다.

[1] 각 항목별로 자신과 가장 가깝다고 생각하는 정도를 1점에서 7점까지 표기하시면 됩니다.
[2] 한 항목도 빠뜨리지 않고 표기하시기 바랍니다.
[3] 응답할 고지교 실은 경우 먼저 표시한 곳에 "X" 표시를 하고 새로운 곳에 다시 표기하시면 됩니다.

1	2	3	4	5	6	7
전혀 그렇지 않다			매우 그렇다			

1. 전혀 그렇지 않다. 5. 조금 그렇다.
2. 아주 그렇다. 6. 아주 그렇다.
3. 조금 그렇다. 7. 매우 그렇다.
4. 보통(중간)

• 주의 사항 및 한계 •

이 진단지는 스트레스 관련 일반 진단이나 스트레스 치료 목적으로 사용할 수 없음을 안내 드립니다.

6. 교육내용 (총 6시간)

NO.	교육내용	시간	강의방법
1	[스트레스의 기본 개념] - 스트레스와 신체적 반응 - 스트레스와 심리적 반응 - 스트레스와 생산성	50분	강의 비디오
2	[스트레스 진단] - 스트레스 진단 및 실시요령 - 스트레스 검사지 해석 [직무스트레스 진단 구성 핵심개념 이해] - 스트레스 요인 줄이기 - 스트레스 반응 개선하기 - 스트레스 역량 개발하기	50분	검사지 활용
3	[직무스트레스를 불러 일으키는 6가지 요인] - 스트레스를 불러일으키는 요인 파악 및 동료의 스트레스 상호 이해 - 불필요한 스트레스 주지 않기(스트레스 주는 나, 스트레스 받는 나) - 스트레스 요인 줄이는 방법	50분	강의 토의 실습
4	[스트레스 반응 개선방법] - 근태, 업무집중, 업무실수 등 직무스트레스 개선 - 인간관계 스트레스 개선 - 부정적 정서 다루기 - 신체적 긴장, 피로, 술, 음식 개선	90분	강의 토의 비디오
5	[스트레스 대처 역량 강화하는 방법] - 자기조절(운동, 식사, 수면) 강화방법 - 사회적 지지역향 강화방법 - 합리적 사고 강화방법	50분	강의 토의
6	- 마무리 Action Plan 및 강의 시간표 같이 작성	20분	강의 토의

7. 강사소개



도홍찬 대표

[현직]

러너코리아 대표

[학력]

연세대학교 심리학과 학사/석사/박사과정 수료

[경력]

- 명지대 대학원 평생교육학과 겸임교수
- (사)한국강사협회 명강사 97호

- 제일모직, 삼성인력개발원, 삼성전자

[저서]

2003. <성격을 알면 성공이 보인다> 번역

2008. <선택의 심리학>

2008. <굿바이, 잡스트레스>

2011. <설득의 스토리텔링> 번역

2019. <리더가 꼭 알아야 할 동기심리학>

