

전두엽 활성화 셀프리더십 강사양성과정 (동기센터, 기획센터, 총동조절센터 활성화)

- **일시: 홈페이지 일정을 참고하세요. 10:00-17:00(6H)**
- 강 사: 도흥찬 대표 (러너코리아)
- 교육비: 320,000원 (2인 이상 참석시 인당 2만원 할인)
- **제공사항: 학습자 교재, 강의용 PPT, 동영상 자료 (나덕렬 교수 강의 동영상)**
- 교육장소: 서울시 중구 퇴계로 197 총무빌딩 5층 러너코리아 (3,4호선 총무로역 7번 출구에서 1분 거리)

[추천대상]

1. 셀프리더십 역량을 갖추고 싶거나 강화하고자 하는 분
 - 자기 주도적으로 목표를 설정하고 실행하고 싶은 개인
 - 리더십 역할(팀 리더, 프로젝트 리더 등)을 맡고 있거나 맡게 될 분
2. 강사 혹은 트레이너로서 새로운 주제(두뇌 활용, 리더십, 셀프리더십)를 다루고자 하는 분
 - 기존 강사 경력이 있고 커리큘럼을 확대하고 싶은 분
 - HRD, 조직교육 담당자, 컨설턴트 등으로서 '셀프리더십' 주제를 강의하거나 워크숍으로 설계하고자 하는 분
3. 스트레스관리, 힐링, 마음챙김, 뇌과학 응용 리더십 분야에 관심 있는 분
 - 뇌과학/심리 기반 접근에 관심이 있는 분
 - 조직 내 직원 복지, 마인드셋 전환, 리질리언스(회복탄력성) 강화 교육 등을 기획하고 있는 분

[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. (가접수 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. 과정 소개

앞쪽형인간 저자인 나덕렬 (전. 삼성서울병원/조선일보 선정 한국 최고의 의사) 교수와 러너코리아가 공동 개발한 프로그램으로 전두엽을 계발하는 뇌과학 기반 셀프리더십 과정입니다.

자기 자신을 경영하는 CEO는 바로 우리 머릿속에 있으며, 그것이 바로 ‘앞쪽뇌’ 전두엽입니다.

전두엽은 우리가 살아가는 데 있어 꼭 필요한

동기 센터, 기획 센터, 충동(감정)조절 센터를 총괄하는 중요한 기관입니다.

뇌과학적 근거를 바탕으로 뇌를 활용하여 조직생활에서 뛰어난 셀프 리더가 되는 방법에 대하여 다룹니다.

2. 교육 목적

(1)문제해결능력 (2)일에 대한 깔끔한 마무리 (3)높은 동기 (4)자기조절 (5)감정표현과 조절은

성공과 행복의 두 마리 토끼를 잡기 위해 21세기에 한국인에게 요구되는 다섯 가지 요소입니다.

과연 이 조건을 모두 충족시킬 수 있을까요? 물론 가능합니다.

전두엽의 기능인 동기 센터, 기획 센터, 충동(감정)조절 센터를 개발하여 두뇌를 아는 리더, 자신의 뇌를 경영하는 리더가 되면 됩니다. 뇌의 가장 중요한 부분인 전두엽을 변화시키는 셀프리더십 과정은 직장인의 성공과 행복에 필수적인 내용들로 구성되어 있습니다.

3. 기대효과

5가지 키워드 목표달성!

자기 주도적 삶

체계적이고 계획적인 삶

목표달성을 위한
높은 동기를 유지하는 삶

자기조절 능력 개발

뇌건강관리 및 인지능력 개발

1) 앞쪽 뇌의 구조와 3가지 기능을 이해 및 각기능을 개발하고 활성화하는 방법을 익힌다.

- **동기 센터**: 열정, 의욕개발, 정서를 목표와 연결시키기
- **기획 센터**: 목적을 달성하는 능력 (시간관리, 끝마무리를 잘 하는 능력, 문제해결능력)
- **사회센터 및 자기조절(충동조절) 센터**: 배려, 협력, 겸손, 조급성 줄이기, 분노조절하기

2) 앞쪽 뇌와 뒤쪽 뇌의 밸런스를 유지하여 자기 주도적으로 목표를 달성하면서 조화와 균형을 이루는 삶을 살 수 있다.

조직에 주는 효과	개인에 주는 효과
- 직원들의 동기 부여 - 판단력, 의사결정능력, 문제 해결능력 향상 - 예의, 배려, 타인가치인정, 기본인성 개발(사회센터)	- 적극적 태도와 사고방식 습득 - 체계적이고 계획적이고 자기조절하는 삶을 살기 - 뇌 건강관리 및 인지능력 함양

4. 교육내용 (총 6시간)

모듈	교육내용
M1. 앞쪽형 인간이란?	▪ 전두엽 활성화 셀프리더십 과정의 배경 ▪ 전두엽(앞쪽뇌) 인간이란? ▪ 뇌의 구조 및 기능
M2. 동기 센터 활성화하기 : 의욕적인 삶	▪ 전두엽 동기센터의 기능과 중요성 ▪ 동기센터 활성화 방안
M3. 기획센터 활성화하기 : 판단력과 문제해결 능력	▪ 전두엽 기획센터의 기능과 중요성 ▪ 기획센터 활성화 방안
M4. 충동조절센터 다루기 : 충동(분노, 조급증, 자극 중독) 다루기	[충동센터] ▪ 충동조절센터와 사회센터의 연관성 ▪ 전두엽의 충동조절밸브 ▪ 성공을 위해 조절해야 할 충동 1(분노) ▪ 성공을 위해 조절해야 할 충동 2(조급증, 자극 중독) [사회센터*인성회복] ▪ 당신을 우아하게 하는 뇌 ▪ 사회센터와 인격, 배려, 사람의 가치 ▪ 전두엽 셀프 리더로서 마음가짐
M5. 전두엽(앞쪽뇌)와 뒤쪽뇌의 밸런스 : '뛰어나고 인성을 갖춘 셀프 리더'	▪ 전두엽과 뒤쪽뇌의 밸런스의 중요성 ▪ 나이별 전두엽 발달과정의 이해 ▪ [청소년, Z세대, 장년, 노인의 뇌] 세대간 갈등 이해 ▪ 전두엽과 뒤쪽뇌의 밸런스 맞추기
M6. 전두엽의 보호와, 건강 유지, 진정한 전두엽 개발	▪ 전두엽 보호 및 뇌건강 유지방법 ▪ 전두엽을 계속 성장시키는 방법(종합정리)

5. 프로그램 개발 및 강사소개



도흥찬 대표

[현직]

러너코리아 대표

[학력]

연세대학교 심리학과 학사/석사/박사과정 수료

[경력]

명지대 대학원 평생교육학과 겸임교수

(사)한국강사협회 명강사 97호

제일모직, 삼성인력개발원, 삼성전자

[저서]

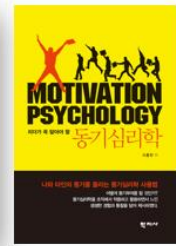
2003. <성격을 알면 성공이 보인다> 번역

2008. <선택의 심리학>

2008. <굿바이, 잡스트레스>

2011. <설득의 스토리텔링> 번역

2019. <리더가 꼭 알아야 할 동기심리학>



6. 프로그램 공동 개발자 소개



나덕렬 교수

[현직]

해피마인드의원

[학력]

서울대 의학대학교 의학 박사

[경력]

성균관대학교 의과대학 삼성서울병원 신경과 과장

대한신경과학회 편집위원

한국 언어척각 임상학회 일반이사

2000~2002, 3년 연속 동아 일보 선정 '베스트 닥터'

2004, 조선일보 선정 한국의 최고 의사

EBS 명의 시리즈 치매 편 '아름다운 동행'

SBS 그것이 알고 싶다 '앞쪽 뇌의 비밀'

※ 라이선스 계약 안내

본 과정은 러너코리아와 나덕렬 교수가 공동으로 개발한 과정으로 프로그램과 관련된 모든 사항은 저작권법의 보호를 받습니다. 따라서 본 과정 이수자는 외부 강의 및 모집성 공개교육, 강사양성과정 개설이 불가하며 라이선스 계약 조건 하에 사내 강의를 가능합니다. 자세한 사항은 아래 라이선스 계약서를 참고하시기 바랍니다.

앞쪽형인간 셀프리더십 라이선스(프로그램) 계약서

(주)학습인(이하 '갑'이라 칭함)과 본인 (이하 '을'이라 칭함)사이의
앞쪽형인간 셀프리더십 강사과정 라이선스(프로그램) 사용 계약을 아래와 같이 체결한다.

- 다 음 -

제 1 조 목 적

본 계약은 "을"의 강의 프로그램 제목 및 내용에 "갑" 소유의 라이선스 (프로그램)을 사용함에 있어, 그 사용에 대한 상호간의 권리와 의무를 명확히 함을 그 목적으로 한다.

제 2 조 권리 범위**제 1 항**

"을"은 라이선스(프로그램)의 권리자인 "갑"에게 의무를 이행하고 "갑"의 라이선스(프로그램)를 이용하여 프로그램 제목 및 자료를 사용할 수 있다.

제 2 항

저작물 구분: 본 프로그램과 관련된 제목, 교재, 강의 자료(PPT 및 동영상)

제 3 항

"을"은 앞쪽형인간 셀프리더십 강사양성 자료 (PPT 및 동영상)를 타인에게 양도하거나 배포할 수 없다.

제 4 항

"을"은 "갑"과 사전에 계약을 체결하지 않고서, 불특정 다수를 상대로 교육생을 모집하여 진행하는 앞쪽형 인간 공개교육과정을 열지 않는다.

제 3 조 사전 승인**제 1 항**

본 라이선스 (프로그램) 관리에 악영향을 줄 수 있는 요인을 제거하기 위해 교육 내용 수정에 관한 사항에 대하여 "을"은 "갑" 으로부터 사전 승인을 득해야 하며, 이를 위반 할 시 자동해약의 요인이 된다.

제 4 조 강의 활동에 따른 홍보활동**제 1 항**

홍보 활동의 경우 라이선스(프로그램)의 이미지 손상을 고려하여 제작된 상태에서 "갑"의 사전 승인을 받고

시행한다. (광고 및 홍보의 문구, 게시 장소 - 프로그램과 관련된 전반적인 사항)

제 5 조 법적 광고 표시의 의무

"을"은 저작물을 사용하는 교재 및 PPT, 동영상에 "갑"이 수시로 규정하는 법적 광고를 표시한다.

(저작권 표기: 제 C-2010-007700 호)

제 6 조 계약 기간

제 1 항

강사자격 유효기간은 본 과정 이수를 기준으로 2 년까지로 한다. 단, 계약의 종료일은 해당 월의 말일을 원칙으로 한다.

제 2 항

별도의 문제가 발생하지 않을 시 본 계약은 자동 연장된다.

제 7 조 계약 종료

"갑"과 "을"은 아래에 명시된 사항이 발생하였을 때는 독자적 판단으로 본 계약을 종료할 수 있다.

제 1 항

상표권의 이미지가 손상이 있다고 "갑"이 판단하는 경우, "갑"은 본 계약을 종료할 수 있다.

제 8 조 계약의 효력

본 계약의 "갑" 과 "을"이 서명 날인한 날로부터 시작된다.

제 9 조 관할 법원

본 계약에 대하여 법적인 문제가 발생하였을 경우 서울 민사 지방법원을 관할 법원으로 한다.

제 10 조 기타

본 계약상에 규정되지 아니한 사항이 발생한 경우 "갑" 과 "을"은 성의를 갖고 협의, 해결하기로 한다.

20 년 월 일

갑: 서울시 중구 퇴계로 197
러 너 코 리 아
주 식 회 사 학 습 인
대 표 이 사 도 흥 찬 (인)

을: (주소)
이름: (인)