

회복탄력성 과정

◎ 과정명/자격증명

- 과정명 : 회복탄력성 과정
- 자격증 : 회복탄력성 지도사 2급

◎ 자격증 발급 기준

- 방식 : 온라인/오프라인 자격증 발급과정
- 시간 : 총 24시간 (1차시당 3시간/총 8차시)
- 자격시험 : 60점 이상

◎ 과정목표

- 일상 및 업무에서 발생하는 갈등과 스트레스를 긍정적으로 관리할 수 있다.
- 실패상황에서도 자존감과 자기효능감을 잃지 않고, 다시 회복할 수 있다.
- 개인이나 조직의 어려운 여건에서도 긍정적인 마인드셋을 유지할 수 있다.

모듈	강의 내용	교수방법
회복탄력성! 역경을 성장으로 바꾸는 마음의 근력	<ul style="list-style-type: none"> • 마음의 근력이란? • 이 시대 최고의 경쟁력 - 회복탄력성 • 회복탄력성이 높은 사람의 특징 	강의 사례 토론
나의 회복탄력성 지수는? 3개영역 9개부문	<ul style="list-style-type: none"> • 회복탄력성 진단과 피드백 1) 자기조절능력 2) 대인관계능력 3) 긍정성 • 역경에도 불구하고 버티내는 힘! 	강의, 진단 사례, 토론
마음을 움직이는 긍정원리	<ul style="list-style-type: none"> • 행복의 기본 수준을 높여라 • 행복을 뇌에 새기는 연습 (선택, 긍정해석, 파동, 습관, 시너지, 성과) • 회복탄력성 향상을 위한 두 가지 습관(운동, 감사) 	강의 사례 토론
자기조절능력	<ul style="list-style-type: none"> • 자신을 이해하는 힘 : 충동통제, 감정조절 • 긍정적 감정을 불러일으키는 습관 / 참지 말고 즐겨라 • 일어나는 일들의 원인을 파악하라 	강의 사례 토론
대인관계능력	<ul style="list-style-type: none"> • 함께 할 수 있어 더 행복한 삶 / 호감을 끌어내는 대화의 기술 • 공감원리 이해, 경청 훈련 / 깊고 넓은 인관관계를 유지하라 	강의, 실습 사례, 토론
IQ, 재능, 환경을 뛰어넘는 열정적 끈기의 힘	<ul style="list-style-type: none"> • 그릿이란 무엇인가? / 사람들이 재능에 현혹되는 이유 • 재능보다 더 중요한 노력 / 나의 그릿지수 측정 	강의, 사례 토론
내 안의 그릿을 기르는 법	<ul style="list-style-type: none"> • 관심사를 분명히 하라 / 질적으로 다른 연습을 하라 • 다시 일어서는 자세, 희망을 풍어라 	강의, 사례 토론
긍정 소통으로 강하고 멋진 나와 우리 조직	<ul style="list-style-type: none"> • 긍정 습관의 고리(3.3.3의 법칙) • 긍정 스토리텔링(이미지카드) • 나로부터 시작되는 보람과 희망의 조직 • 기대만 할 것인가! 기여할 것인가! / 우리조직을 만나 참 감사합니다! 	강의 액션플랜 실습