

EIO (Explore Inside Ourselves) Program

◎ 과정명/자격증명

- 과정명 : EIO Program
- 자격증 : EIO Master Instructor

◎ 자격증 발급 기준

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

◎ 과정목표

- 행복역량을 강화하여 개인과 조직구성원들의 행복도를 증진시킬 수 있다.
- 행복역량을 강화하여 개인과 조직구성원들의 행복도를 증진시킬 수 있다.

조직 구성원 모두가

“나는 오직 당신이 성공하기만을 바랍니다”

“나는 당신이 지금의 어려움과 도전을 반드시 극복하리라 믿습니다”

“나는 당신이 행복하기를 바랍니다” 라는 변화된 행동 (changed behavior)을 하게 되는 것

모듈	강의 내용	교수방법
‘우리’의 이해 What lies within us?	<ul style="list-style-type: none"> • 문명과 문화적 지능 및 행복 • 문화적 유전자(“뫼”)의 뿌리와 원형 • ‘뫼’의 부정적 영향 • 극복 사례(스위스, 일본) 및 실천방안 	진단 조별 토의 강의
나의 생각과 감정은 어떻게 발생하는가?	<ul style="list-style-type: none"> • 인간 뇌(마음)의 설계 및 작동 메커니즘 이해 • 부정적 편향성(Negativity_bias) • 뇌 가소성 및 시냅스 다위니즘 • 좌뇌와 우뇌의 이해 	조별 토의 진단 강의 R/P
내 마음 주인되기	<ul style="list-style-type: none"> • 감정라벨링 (Affect labelling) • 행복명상 (Happiness meditation) • 인간 마음의 세가지 설계 특징 	조별 토의 R/P 강의
행복역량 및 감사지수(GQ)높이기	<ul style="list-style-type: none"> • 마음을 열어주는 관계 기술 • 감사일기와 행복의 과학적 검증 • 감사일기 쓰기실습 • 행복선언 및 다짐 	조별 토의 R/P 강의