

예고 없는 자극에 오늘도 흔들리고 계십니까?

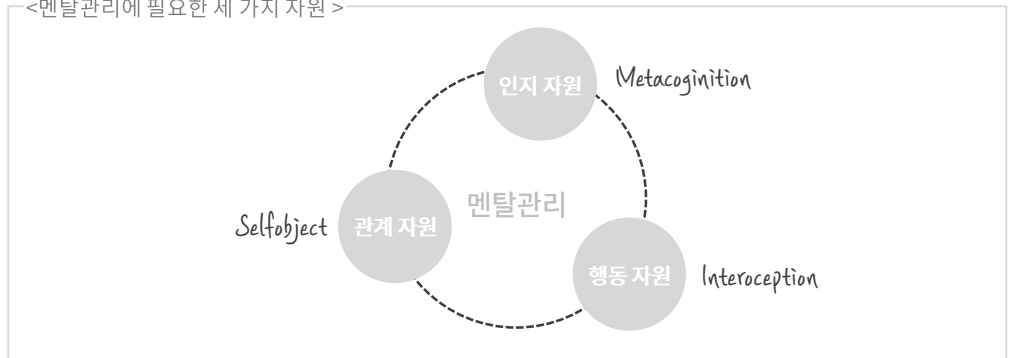
리더의 멘탈관리

HSG 멘탈 관리 교육 왜 들어야 할까요?

요즘 따라 자주 욕 하는 감정이 치밀어 오릅니까?
별것 아닌 일에 예민하게 반응하는 자신을 발견하나요?
일에 몰두하다 보니 번아웃이 왔나요?

자신의 감정을 잘 다스리지 못하면 본인은 물론 조직 전체의 생산성에도 악영향을 미칩니다. 그저 참는 게 능사가 아니라는 것은 경험적으로 알겠는데, 도대체 어떻게 관리해야 하는 걸까요? HSG 멘탈관리 콘텐츠에서는 세 가지 자원을 제대로 활용해 멘탈을 관리하는 구체적인 방법을 알려드립니다.

<멘탈관리에 필요한 세 가지 자원 >



어떤 내용으로 교육하나요?

<p>1 왜 멘탈관리가 필요할까?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 멘탈 관리, 왜 필요할까? • 멘탈 관리를 위해 중요한 2가지 전제 • 멘탈 관리를 위한 3가지 자원 	<p>2 멘탈관리1:인지자원 관리</p> <ul style="list-style-type: none"> • 아는 것만으로도 멘탈은 관리된다 • 무드미터를 통한 4가지 감정역 알기 • 집착 vs 추구: 완벽주의/역할주의/이원주의
<p>3 멘탈관리2: 행동자원 관리</p> <ul style="list-style-type: none"> • 숨만 잘 쉬어도 멘탈은 관리된다 • 튼튼한 멘탈에 도움되는 2가지 루틴 • 3가지 부정적 감정 (불안, 분노, 번아웃)과 감정별 맞춤 처방 	<p>4 멘탈관리3:관계자원 관리</p> <ul style="list-style-type: none"> • 한 명만 내 편이어도 멘탈은 관리된다 • 관계자원의 3가지 종류 (Mirror, Role model, twin) • 리더에게 꼭 필요한 Mirror를 요청하는 방법

※ 위의 구성은 1일(3~5시간) 기본 모듈이며, 교육 내용과 시간은 기업의 요청에 따라 다르게 구성 가능합니다.

어떤 방법으로 교육 하나요?



※ 원하시는 교육 방식(형태)을 선택할 수 있습니다

누구에게 필요한 교육일까요?



수시로 분노가 치밀어
일을 그르치는
리더



멘탈 붕괴를 막을
방법을 찾고 싶은
구성원



열정이 사그라들어
조용한 사직중인
직장인

HSG 교육기획실

T. 02-730-3500 E. hsg@hsg.or.kr

[문의하기 >](#)