

♣ **이제는 웰빙(Well-being)에서 힐빙(Heel-being; 힐링+웰빙)으로~** ♣

힐빙일터 / 체육대회 / 산악훈련 / 문화의 밤

■ 혁신활동으로 성과는 개선됐지만 왜 지금 이 시점에서 ‘힐빙 직장인’의 필요성이 제기되는 것일까요?

1등이 아니면 살아남기 어렵다는 경영환경의 변화 속에서 기업은 생존하기 위해 비상경영, 낭비제거활동 등과 같은 강도 높은 혁신활동으로 성과개선을 이끌어냈지만, 그 이면에는 업무 강도가 높아지면서 조직 피로도(Organizational Fatigue) 누적을 초래하고 있습니다. 높아지는 업무강도로 인한 육체적 피로와 심리적 스트레스는 구성원을 탈진(Burn-out)시켜, 장기적으로는 기업 문화나 생산성에 부정적 영향을 줄 수 있습니다. 직장도 일하면서 행복감을 느낄 수 있는 힐빙 관점의 접근이 필요합니다. 직원 스스로도 심신이 모두 건강한 ‘힐빙 직장인’으로 거듭나야 하고, 회사 또한 ‘힐빙 일터’ 만들기애 노력해야 합니다.

■ 본 과정은 일상에서 벗어나 자연과 함께 회사의 화합과 도약 그리고 자긍심을 심어주는 한마음 체육대회, 힐빙워크숍 및 문화행사를 통하여 조직의 활성화, 동료간의 우정과 신뢰의 장을 마련하는 훈련입니다. 제대로 된 힐빙을 위해 일상의 업무스트레스에서 벗어나 높은 수준의 웰빙 서비스를 제공받은 직원들이 정신적·육체적으로 강건해지고 조직 전반에서 창의성과 생산성이 높아지는 것을 확인할 것입니다. 이제는 단순히 행복하게 잘사는 웰빙(Well-being)보다는 심신을 치유하며 잘사는 힐빙(Heel-being)이 더 중요한 때입니다.

■ 웰빙 일터 워크숍

구분	일 정	테 마	주요 내용
1부	09:00~13:00	과정 안내	오리엔테이션, 이동, 식사
	13:00~21:00	웰빙직장인	직업웰빙, 사회웰빙, 경제웰빙, 커뮤니티웰빙, 힐링명상
2부	09:00~15:00	힐빙 체험	신체적 웰빙, 힐빙투어, 음식힐빙, 불가마, 힐빙스파온천,

■ 한마음 체육대회

구분	일 정	테 마	주요 내용
1부	10:00~12:00	경쟁의 장	창립기념 공식행사, 댄스공연, 구기종목
2부	12:00~13:00	점심 식사	비빔밥 행사, 통돼지바비큐, 막걸리, 파전, 마른안주, 과일안주, 보물찾기
3부	13:00~15:30	통합의 장	명랑운동회, 줄넘기대회, 장기자랑
4부	15:30~16:00	다짐의 장	시상식, 격려사, 전체가 하나 되어 !

■ 한마음 산악훈련

구분	일 정	테 마	주요 내용
1부	08:00~13:00	산악훈련	1. 출발 구간: 준비운동, 출발과제로 출발순위 결정 2. 도전 구간: 분위기 조성 및 단합력 고취, 역할분담 및 조직력배양 3. 성취 구간 - 형식 달피를 통한 상호신뢰구축, 팀웍 및 일체감배양
2부	13:00~14:30	점심 식사	맛있는 식사, 시상식, 격려사, 등 공식행사
3부	14:30~15:00	다짐의 장	과정정리, 훈련목적 재인식, 파이팅 이벤트

■ 문화의 밤 행사

구분	일 정	테 마	주요 내용
1부	18:00~19:00	만찬 행사	공식행사, 뷔페, 야외무대, 테이블, 의자, 조명, 등
2부	19:00~19:30	축하 공연	공연이벤트 (마술, 전자현악, 초대가수, 사물놀이, 민요한마당, 밴드 등)
3부	19:30~20:30	창조 마당	장기자랑, 레크리에이션, 행운권 추첨, 등
4부	20:30~21:00	다짐 마당	시상식, 격려사, 전체가 하나 되어 !, 폭죽이벤트, 등

* 자세한 제안 자료 드립니다.

■ 운동장 (연수원) 장소 섭외해 드립니다.

잠실종합운동장 보조경기장, 오류동력비잔디구장, 미사리조정경기장, 서울월드컵경기장, 목동운동장, 흥인농장, 이천종합운동장, 과천시민운동장, 서울어린이대공원, 성남종합운동장, 손기정축구경기장, 양천구장인조잔디구장, 한강시민공원, 이천산림휴양타운, 방벌농장, 청호인력개발원, 한화콘도, 대명콘도, 레이크힐스, 남해스포츠파크호텔, 라데나콘도, 오크밸리리조트, 퓨처리더십센터, 천안상록리조트, 라비돌호텔, 서울시공무원교육원, 아가월드인재개발원, 롯데그룹연수원, 청평리조트, 휴양림, 청소년수련원, 등

■ 체육대회 (교육훈련) 준비물 도와 드립니다.

사회자, 진행요원, 취어리더, 발전차, 애드벌룬, 조명, 앰프, 음향장비, 트럭, 사회대, 운동용품, 점수상황판, 현수막, 단체버스, 무대제작, 백드립제작, 조명, 폭죽, 캠프화이어, 화이어래터, 태국기, 만국기, 에어아치, 풍선장식, 알음조각, 응원도구), 천막, 의자, 책상, 돗자리, 수건, 모자, 체육복, 운동화, 장갑, 우의, 가스랜지, 상품준비, 쓰레기통, 쓰레기봉투, 아이스박스, 얼음, 생수, 음료수, 도시락(뷔페), 주류, 안주류, 안전용품, 전통놀이마당, 비디오제작, 사진촬영, 포토존, 전시회, 등

(주)트레이닝컨설팅 T.02- 459- 5959 / 010- 8998- 6767 / training@chol.com / www.trainingKorea.co.kr