

2025 창원상의 맞춤형 실무교육

「여성가족재단 공동」

스트레스 관리교육

몸무게만 관리할 게 아니었어...



교육안내

교육일시

- 2025. 09. 05(금) 14:00 ~ 17:00(3시간)

교육장소

- 창원상의 본소(신월동) 지하교육장

교육비용

- 무료(모든 업체 무료)

신청방법

- 창원상의 홈페이지 행사/교육 게시판
수강 교육 선택 -> 하단부 신청버튼 통해 접수

유의사항

안내사항

- 수강인원이 한정되어 선착순 마감될 수 있습니다.
- 주차공간이 협소하니 대중교통 이용바랍니다.
(건물 내 주차 시 2시간 주차지원)

강사

- 이주영 대표(서치마인드코리아)

교육내용

주요내용	세부사항
공동체 윤리의식	· 라포형성, 내 삶의 목표설정 · 삶과 직업 의미를 통한 삶의 균형감 유지 · 직장내 내 삶에서의 핵심가치 탐색
스트레스 및 감정관리	· 스트레스의 의미 · 직무 스트레스 이해와 극복 방법 · 스트레스 극복하기(회복 탄력성)