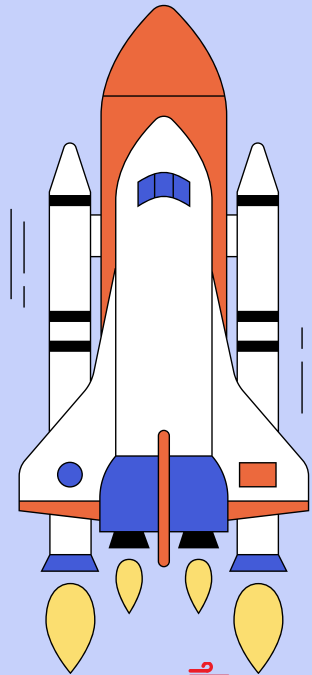
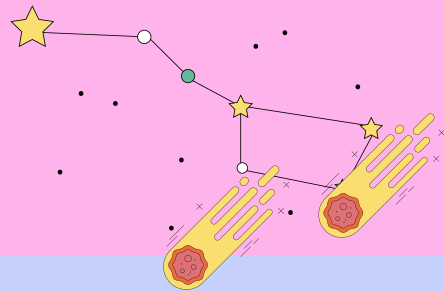
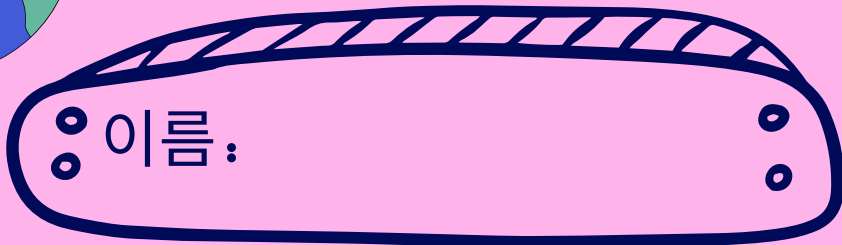
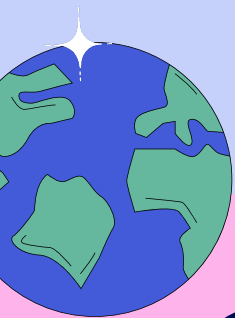


워크북

Re:set 2026

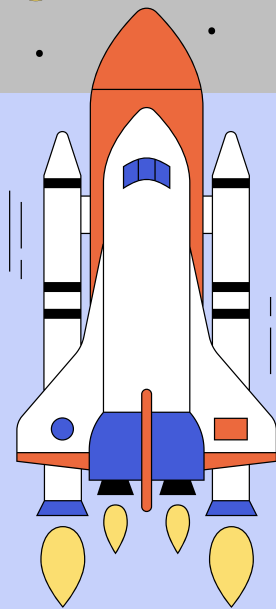
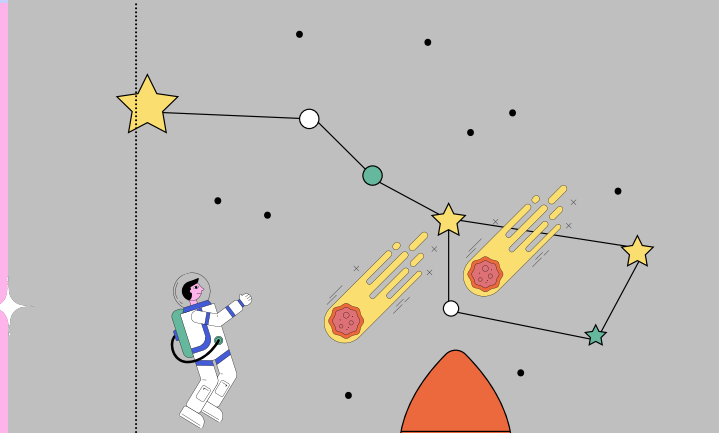
“올해 2025년을 따뜻하게 정리하고,
새해를 에너지 충전 리셋모드로”




COACHING JETTA
THINK LESS, TRUST MORE

Re:set 2026

- 2:00 ~ 2:10 인사 라포, 초성퀴즈
- 2:10 ~ 2:30 자기소개(물건)
- 2:30 ~ 2:40 WLG 2025
- 2:40 ~ 3:00 우드차임 명상(나무선), 리츄얼 선언
(종이비행기)
- 3:00 ~ 3:20 특별강연(가슴 뛰는 삶/ 권대옥)
- 3:20 ~ 3:45 내가 켜는 스위치
(my memorable life8, 나의 나무 2026)
- 3:45 ~ 4:15 레고 팀플레이(송성원), 킥오프, 긍정확언
- 4:15 ~ 4:30 윈도우 패닝, 소감 나누기, 마무리



Introduction & Ice breaking



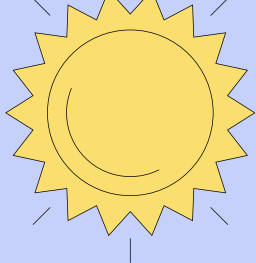
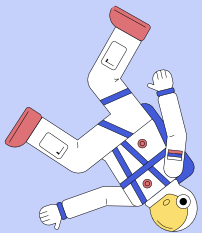
1. 최근에 나는 _____

2. 나는 _____ 사람이다

3. 올해 가장 나를 웃게 한 것은

_____이다



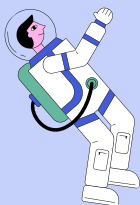


The year of 2025 W-L-G

Wins

Lessons

Gratitude



① Wins: “올해, 이것만은 잘했다” 3가지

② Lessons: “배운 것/놓친 것” 3가지

③ Gratitude: “고마운 이름·장면” 3가지

My ritual 선언

LET-GO CEREMONY

“오프라 윈프리는

연말에 ‘Let-Go Ceremony’를 해요.

올해 마음을 무겁게 했던 사람과 상황을 적고
작게 접어 붙어 넣듯 날려 보내는 의식을 하죠.
그리고는 이렇게 말합니다.

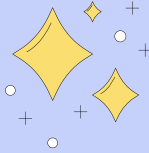
‘내가 용서하는 게 아니라, 나를 자유롭게 한다.’라고요



My Memorable Life 2026

건강

일



돈

배움



관계

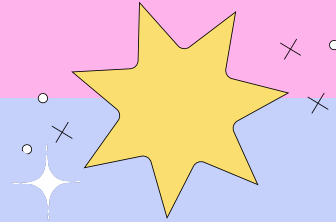
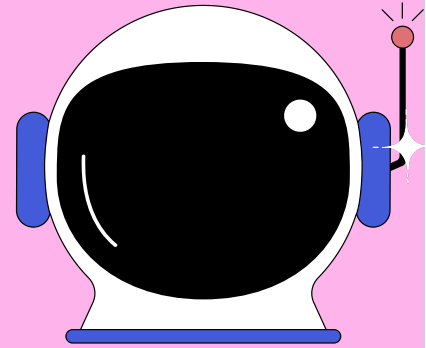
취향

기여

마음
챙김



2026 My one thing

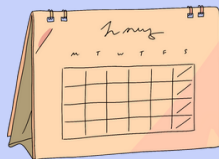


“나는

”



4 week Kick-off Planner



Buddy Matching

2025. 12. ~ 2026. 1.



버디 매칭 4주간 스타트

- One Thing(핵심 한 가지)
- 주간 리듬(월/수/금 등)
- 장애요인 - 대응, 보상 루틴
- 미팅일정 합의
- 버디사진 촬영

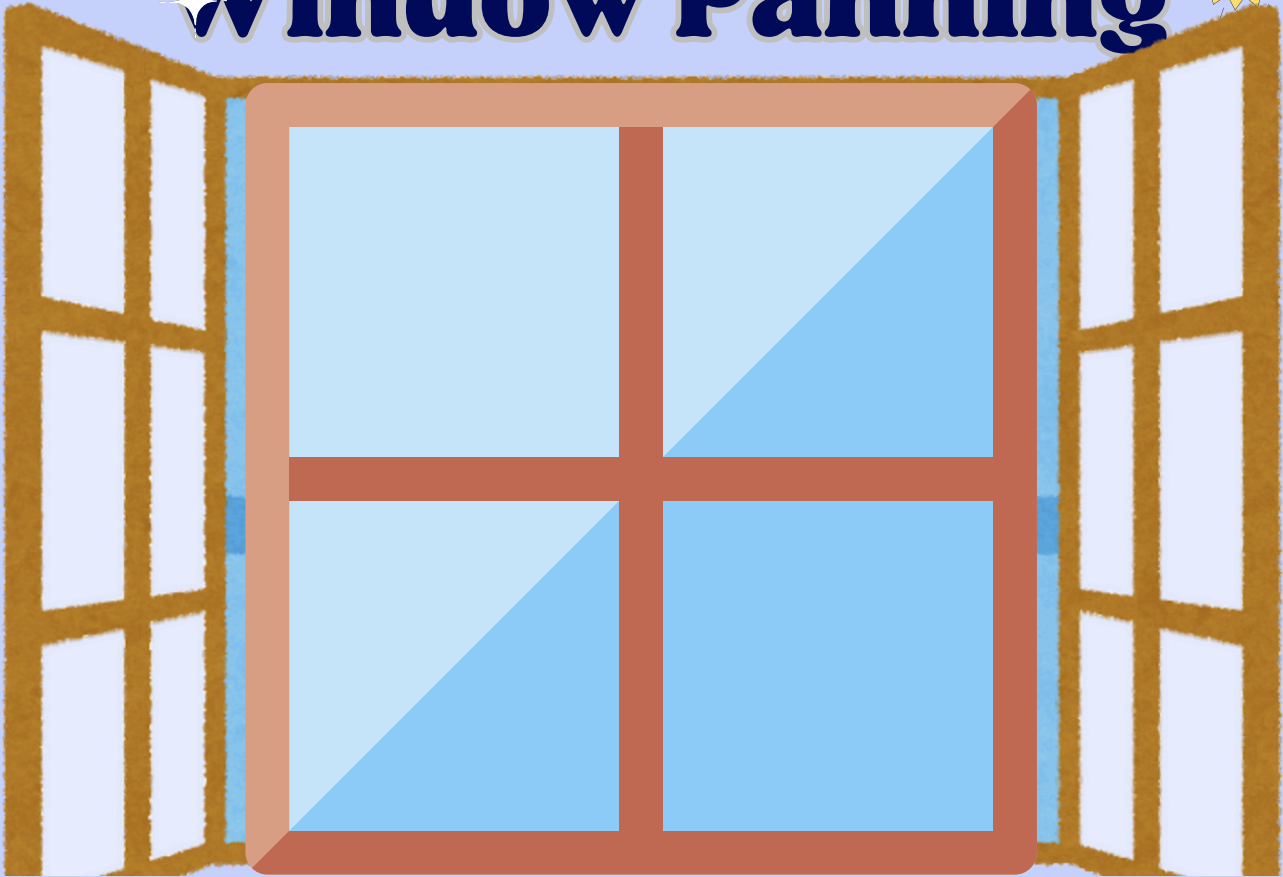


긍정확인

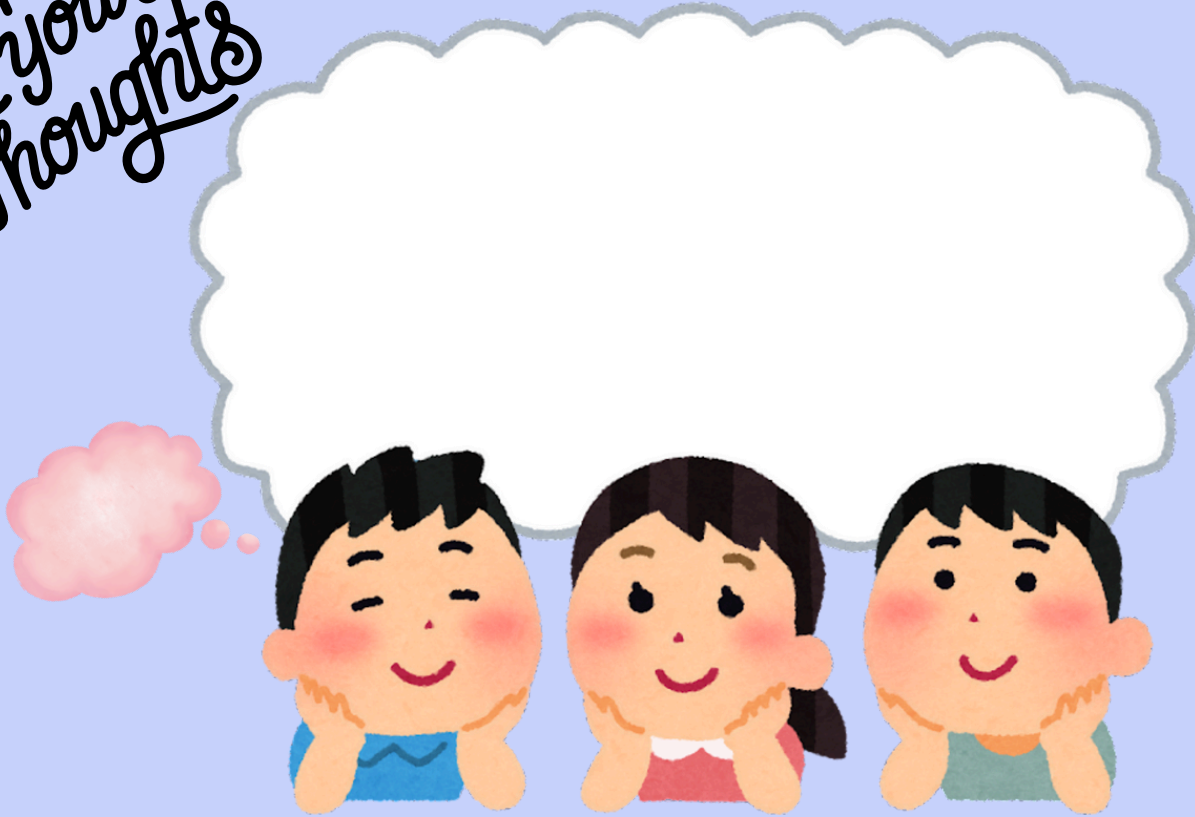
– 나는 _____한 사람이다.

– 지금 이 순간부터 _____을(를)
시작한다.”

Window Panning



Share
your
Thoughts





Thank you!