

쉽게 상처받는 당신을 위한 특별 처방전

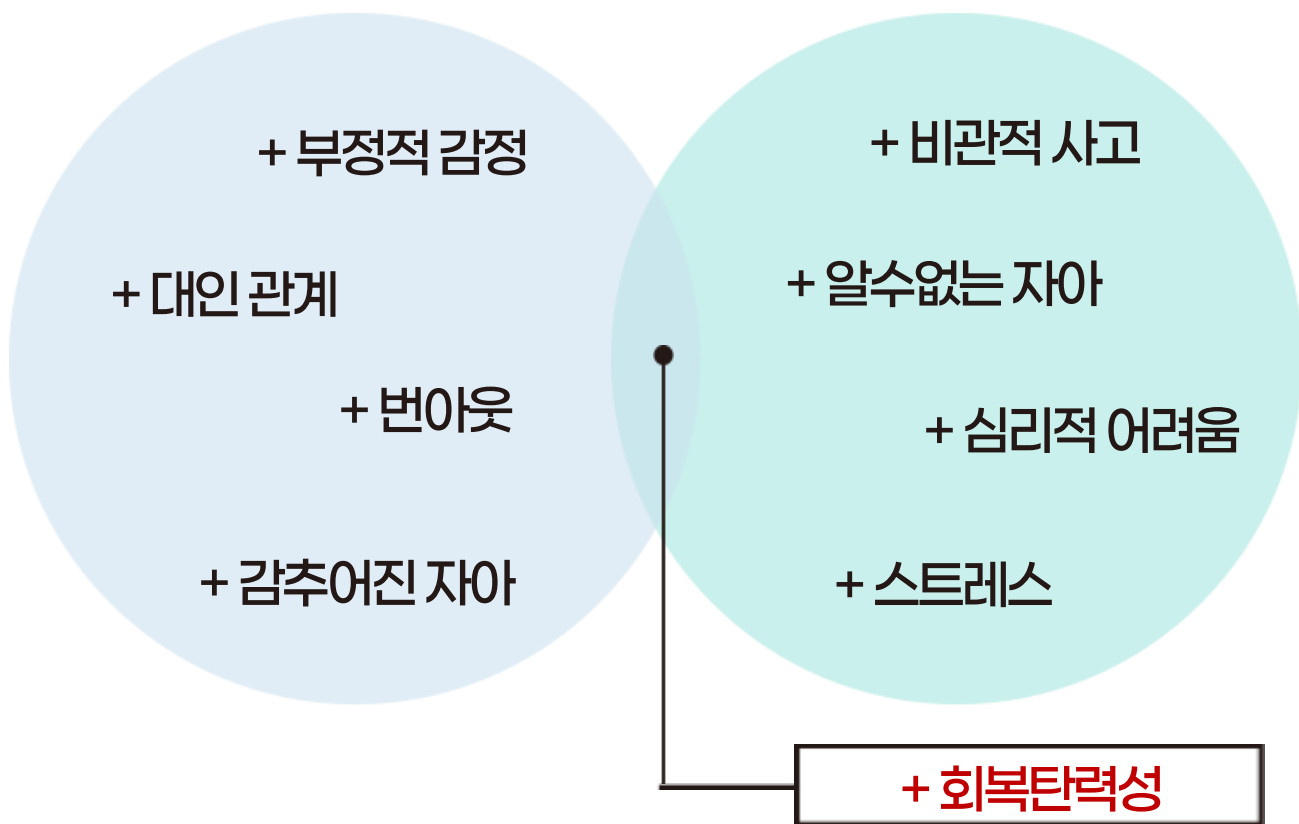
# 일잘러의 멘탈관리 수업 \_회복탄력성



**Synergy**

**Power**

## "일잘러는 멘탈을 어떻게 관리할까?"



건강한 마음 상태를 유지할 수 있는 특별 처방전을 제공합니다!

- 다양한 문제 상황에서의 감정 반응 유형을 확인하고 자신의 직장 생활에 효과적으로 적용
- 심리적 어려움을 겪는 상황에서 자신의 감정을 인식하고 유형별 대처 방안을 적용하여 극복

**| 추천 학습 대상 |**

- ▶ 직장에서의 갈등 및 어려움을 겪고 있는 직장인
- ▶ 심리적 어려움을 극복하고자 하는 모든 일반인

## 커리큘럼

"감정과 행동 유형, 심리적 대처 방안을 제시하는 전문가의 심리학 Talk Talk을 통해 회복탄력성을 향상시켜 봅시다!"

01\_회복탄력성이란?

02\_자기조절 능력

03\_ 감정을 건강하게  
다스리는 방법

04\_ 감정 조절 능력이 높은  
사람들의 방어기제

05\_대인관계 능력

06\_ 깊은 공감 능력으로  
회복력 높이기

07\_ 긍정성 높이기

08\_ 낙관적 사고 활용하기



강사

소개

"긍정커뮤니케이션의 대표 강사!"



## 정성훈 대표

- 現 긍정커뮤니케이션 대표
- 삼성 멀티캠퍼스 심리학과정 전임교수
- 한국능률협회 파트너교수
- (주)TNC 교육이사
- 논문 [성격의 5요인과 계획된 우연 기술의 관계]
- 저서 [청춘아 매력을 잡아라] 2015