

Organization Development Program

Energy POP

Energy POP

긍정에너지 충전과 미래 성장 에너지

점점 떨어져가는 나의 열정과 에너지... 자아 성찰을 통한 에너지 회복!

#내 삶 속 POP의 순간 #에너지가 방전될 때
#목표와 가치를 점검 #에너지 전환을 위한 습관의 변화

Energy POP 과정은

이런 고민이 있는 분들께 추천합니다.

내 인생에 중심(가치)를 잃었거나 잡고 싶으신 분

일과 삶에서 활력과 생기가 떨어졌다 느끼시는 분

미래에 대한 불안을 긍정으로 바꾸고 싶은 분

과정 개요

학습목표

- 자신의 긍정에너지를 통해 변화의지를 고취하고, 자신의 가치와 목표를 점검할 수 있다.
- 긍정에너지를 회복하는 데 있어 관계의 중요성을 이해하고, 서로의 회복 노하우를 나누며 긍정적인 관계를 형성할 수 있다.
- 현업에서도 나의 에너지를 긍정에너지로 전환하기 위한 나만의 방법을 찾을 수 있다.

학습흐름

M1. 에너지 CEO

- POP의 순간 찾기
- 나의 에너지 흐름 확인
- 나의 인생가치 찾기
- 인생가치 경매

2.5H

M2. 에너지 회복

- 에너지 연결의 중요성
- 에너지의 연결점 눈&입&귀
- 나의 긍정에너지 발견
- 나의 에너지와 감정의 관계
- 에너지 회복을 위한 긍정에너지 강화

3.5H

M3. 에너지 변화

- POPing Challenge
- 행동 - 습관의 변화
- Wrap-up
: 당신은 당신이 생각한 것보다 아름답다.

2.0H

학습시간

- 8.0H

교육대상

- 신입사원
- 리텐션이 필요한 구성원
- 긍정에너지가 필요한 조직

프로그램 상세

- 자신이 가장 에너지가 넘치는 순간을 발견하여 긍정 에너지 팝(POP)을 위한 기반을 마련할 수 있다.
- 타인과 에너지 연결의 중요성을 이해하고, 관계에서 관점(눈), 소통(입&귀)의 힘을 활동을 통해 체험할 수 있다.

Lesson	Contents	Method	Time
M1. 에너지 CEO	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Orientation</u> • <u>POP의 순간 찾기</u> - 내 인생에서 가장 에너지가 넘쳤던 순간은 언제인가요? • <u>POP 스티커 만들기</u> - 나의 최애 (동물, 음식, 장소, 색, 책, 음악, 영화 등)는? • <u>나의 에너지 흐름 확인</u> - '나는 이럴 때 에너지가 올라갑니다!' '나는 이럴 때 에너지가 떨어집니다!' • <u>나의 인생가치 찾기</u> - 행복한 사람들의 특징 - [영상] 배서니 해밀턴의 '소울서퍼': 꿈을 포기하지 않는 사람 • <u>[Activity] 인생가치 경매</u> - 총 30가지의 가치로 진행하는 경매 내가 획득한 가치는? 내가 사고 싶었지만 사지 못했던 가치는? - 획득한, 그리고 아쉽게 놓친 가치를 바탕으로 나만의 인생가치 만들기 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 강의 ▪ 활동 ▪ 그룹토의 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2.5H
M2. 에너지 회복	<ul style="list-style-type: none"> • <u>에너지 연결의 중요성</u> - 타인과의 에너지 연결점인 눈, 입, 귀 - 상호간의 에너지를 주고 받는 것이 진정한 소통의 시작 • <u>에너지의 연결점 ① '눈' (관점의 힘)</u> - [Activity] 사진으로 말해요 : Round 1. 현재 나를 표현하는 모습은? 내가 꿈꾸는 미래의 모습은? : Round 2. 타인이 보는 나의 모습 Vs. 내가 비춰지고 싶은 나의 모습 • <u>에너지의 연결점 ② '입과 귀' (소통의 힘)</u> - 내가 하고 싶은 말 Vs. 내가 듣고 싶은 말 - [Activity] 같이 & 가치 Game - 동료의 에너지를 높일 수 있는 긍정의 한마디 '동료간 신뢰, 관심도가 높을 수록 조직 내 행복과 성과가 7배 높다' 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 강의 ▪ 활동 ▪ 그룹토의 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3.5H (이어서)

프로그램 상세

- 긍정에너지 회복을 위해 동료와 나누는 관심의 중요성을 이해할 수 있다.
- 팀 Activity를 통해 팀 에너지 발산과 시너지를 경험할 수 있다.

Lesson	Contents	Method	Time
M2. 에너지 회복	<ul style="list-style-type: none"> • <u>나의 긍정에너지 발견</u> - 대한민국 직장인의 현실과 행복한 직장인의 특징 - 나의 연료 점검: 회복탄력성 진단 • <u>나의 에너지와 감정의 관계</u> - 에너지를 저해하는 감정 Vs. 에너지를 북돋는 감정 • <u>에너지 회복(디톡스)을 위한 긍정에너지 강화</u> - 나의 긍정에너지 찾기: 떨어진 에너지를 회복할 수 있는 만의 방법은? ① 소화행: 나만의 작은 행복 ② 루틴: 나를 지탱하는 지속적인 행동 ③ 퀘렌시아: 나만의 힐링 공간 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 강의 ▪ 활동 ▪ 진단 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3.5H
M3. 에너지 변화	<ul style="list-style-type: none"> • <u>[Activity] POPing Challenge</u> - 조원들과 함께 우리의 에너지가 POP 되는 순간을 Challenge영상 촬영 후 Padlet에 업로드 - 우리 조를 제외한 다른 조 작품 중 Best 작품에 개인 별 투표 진행 - 영상에서 가장 긍정에너지가 돋보이는 팀은? - 우수 팀 투표 및 수상 • <u>행동·습관의 변화</u> - 긍정에너지 POP-UP을 위한 나의 습관 만들기 - <u>[Activity] 습관의 손</u> : 나의 손을 소개합니다. (손바닥을 활용한 교재에 행동 습관 작성하기) - 미래에도 행복할 나를 위해 동료들에게 공표하는 시간 • <u>[영상] 당신은 당신이 생각한 것보다 아름답다.</u> - 미래의 행복한 나를 위한 편지 (or 롤링페이퍼) - 과정 종료 세레머니 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 강의 ▪ 활동 ▪ 영상 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2.0H

[참고] Energy POP 전용 교재

- 신체의 부분을 상징화 한 교재
 - 뇌, 심장, 눈, 간, 심장, 손을 교재의 내용과 상징적으로 연결하여 구성
- 부분이 이루어져 전체를 만드는 교재
 - 뒷면은 자신의 POPPING 좌우명을 작성할 수 있도록 제작

