

이너트립 워크샵 제안서

이너트립 워크샵 프로그램을 카테고리 별로 나누어
'한 페이지 제안서'로 쉽고 간편하게 확인하세요!

조직활성화



INDEX

조직활성화

Part I 액티비티

- 1. 모두의 서바이벌 04
- 2. 우리 회사 퀴즈의 달인 05
- 3. On&Off 체육대회 06

Part II 심리

- 4. MBTI 성격유형검사 08
- 5. 에니어그램 성격유형검사 09
- 6. 아트 테라피 10

Part III 비전아트

- 7. 팝아트 초상화 12
- 8. 나무도마 우드버닝 13
- 9. 캘리그래피 액자 14

Part IV 시음

- 10. 산뜻한 상그리아 16
- 11. 맥주 테이스팅 17
- 12. 전통주 테이스팅 18



P a r t

I



액티비티

팀플레이

단합

원팀

방심은 금물! 끝까지 몰입하라



1. 모두의 서바이벌

소개 5개의 라운드를 팀원들과 함께 헤쳐나가야 우승에 가까워진다! 매 라운드마다 주어지는 금, 은, 동, 철을 모아 가장 높은 점수를 얻는 팀이 승리, 구성원 모두가 재미있게 참여하고 즐길 수 있도록 준비된 특별한 게임으로 팀워크는 물론 뿌듯함까지 느끼는 팀빌딩입니다.

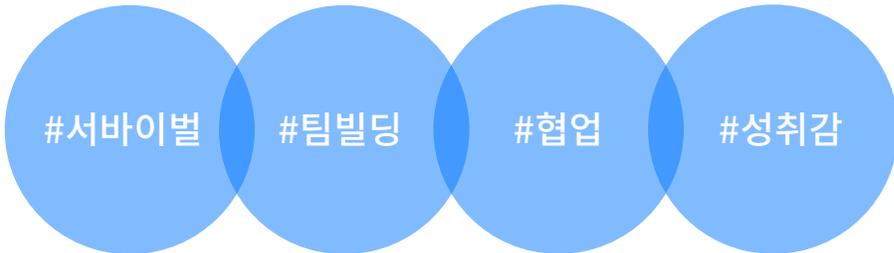
방식 온라인 오프라인

인원 최소 6 ~ 최대 100명

가격 660,000원(1회당)

인원	추가비용(1인당)
6 ~ 10	0원
11 ~ 100	6,600원

키워드



커리큘럼 약 2시간 소요

10분	'모두의 서바이벌' 워크샵을 시작합니다 - 강사 및 강의 소개 - 팀원 소개 및 대화
10분	서바이벌 규칙을 소개합니다 - 모두의 서바이벌 규칙 소개 - 전략 수립 및 결과 예상 토의하기 - 광석 배치하기
90분	본격적인 서바이벌을 시작합니다! - [미션1] 암호를 해독해 숨겨진 행동 수행하기 - [미션2] 그림으로 키워드 전달하기 - [미션3] 눈으로 서로의 마음을 읽어 목표 달성하기 - [미션4] 타인을 관찰하고 추리를 통해 주인공 찾아내기 - [미션5] 대결을 통해 성공 쟁취하기 *워크샵 현장, 인원, 조편성에 따라 적합한 미션으로 변경될 수 있습니다.
10분	워크샵을 마무리 해요! - 우승팀 시상 및 전체 과정 피드백 - Q&A

협소한 장소에서도 즐기는

2. 우리 회사 퀴즈의 달인

소개 예능 프로그램에서 핫한 퀴즈들만 쓱쓱 뽑아 참여자분들이 즐길 수 있도록 구성하였습니다. 얌전해 보였던 팀 동료도 이 날 만큼은 퀴즈왕이 될 수 있어요! 조직 구성원들에 대한 프로그램을 통해 동료들의 숨겨진 재능을 확인해보세요

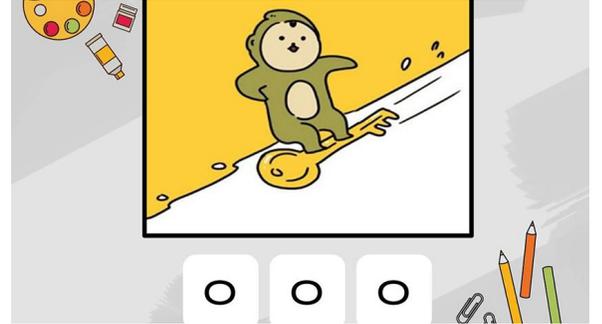
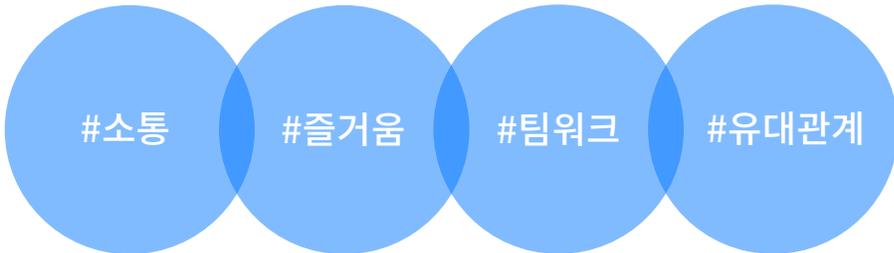
방식 오프라인

인원 최소 6 ~ 최대 50명

가격 660,000원(1회당)

인원	추가비용(1인당)
6 ~ 20	0원
21 ~ 50	6,600원

키워드



커리큘럼 약 1시간 30분 소요

5분	'우리 회사 퀴즈의 달인' 워크샵을 시작합니다 - 프로그램 진행안내 - 강사소개
15분	넌센스 퀴즈 - 15개의 넌센스 퀴즈
15분	도레미 마켓 - 노래를 듣고 중간에 누락된 가사를 맞추는 게임
15분	받아쓰기 - 한 문장에 비워진 단어에 대한 올바른 맞춤법을 맞추는 게임 - 13개의 객관식 문제 제공
15분	아재 능력 고사 - 나의 아재개그감은 어디까지? - 14개의 아재개그 문제 제공
15분	초성 퀴즈 - 단어의 초성만 보고 단어를 맞추는 게임 - 11개의 초성퀴즈 제공
5분	캐치마인드 - 주어진 그림을 보고 단어를 맞추는 게임 - 6개의 캐치마인드 퀴즈 제공
5분	'우리 회사 퀴즈의 달인' 워크샵을 마무리합니다. - 우승팀 시상 - 단체사진 촬영

번하지 않고 Fun한 체육대회

3. On&Off 체육대회

소개 정형화된 체육대회를 많이 경험했던 기성세대, 체육대회 경험이 비교적 적은 밀레니얼 세대가 함께 즐길 수 있는 게임으로 구성된 이너트립 On & Off 체육대회를 경험해보세요. 단단한 팀워크를 통해 팀원들과 협동심 강화와 유대감을 형성해보세요!

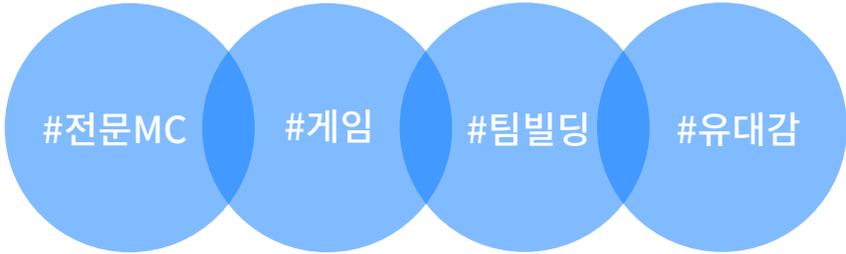
방식 오프라인

인원 최소 10 ~ 최대 500명

가격 770,000원(1회당)

인원	추가비용(1인당)
10 ~ 20	0원
21 ~ 500	13,000원

키워드

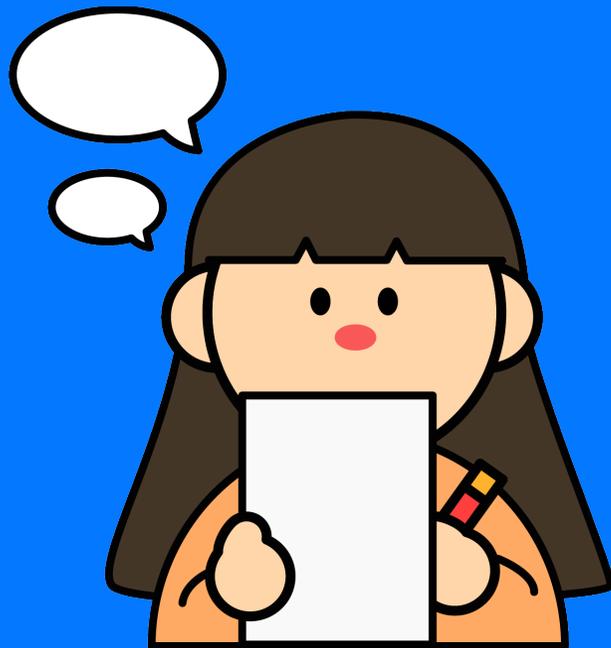


커리큘럼 약 2시간 소요

20분	팀빌딩 - 팀장, 부팀장 뽑기 / 조끼 나누기 / 전달 게임
10분	브레인 댄스 - 음악을 기억하여 팀원과 함께 몸풀기 댄스
20분	협동 공 튀기기 - 여러 명이 한 가지 도구를 사용해 공을 튀기는 게임
40분	단체 줄넘기 - 20명 단체 줄넘기 / 추가 줄넘기
10분	도전 99초! - 팀별로 5가지 게임을 99초 내에 해내는 게임. 각 게임마다 담당할 사람을 정한 후 시작 *중간에 1명이라도 실패한 경우 처음부터 다시 시작하며 가장 빠르게 미션 통과한 팀이 우승

P a r t

||



심리

심리검사

상호이해

유대감

우리 팀원들의 재미를 풀어보는 시간!

4. MBTI 성격 유형 검사

소개 MBTI는 사람의 성격을 8가지 지표를 기준으로 16가지 유형으로 분류하는 검사로 성격, 진로, 의사소통, 대인관계, 적성 등을 알 수 있어 기업 워크샵에서 팀빌딩과 팀활성화 목적으로 많이 활용되고 있습니다. MBTI를 통해서 서로 이해하는 시간을 가져보세요!

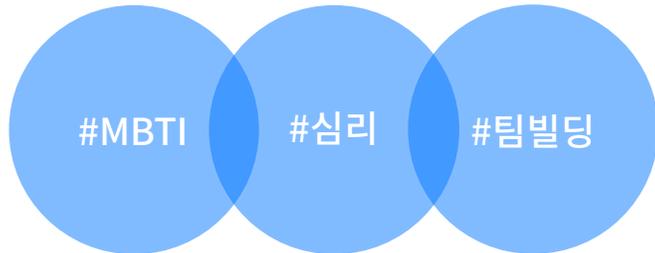
방식 온라인 오프라인

인원 최소 6 ~ 최대 80명

가격 660,000원(1회당)

인원	추가비용(1인당)
6 ~ 10	0원
11 ~ 80	14,000원

키트



커리큘럼 약 2시간 소요

10분	'MBTI 성격유형검사' 워크샵을 시작합니다 - 이너트립 MBTI 강사님 소개 - 키트 준비물 확인
10분	'MBTI'에 대해 알아봅니다 - MBTI 개념 알아보기 - MBTI 특징 및 목적
20분	MBTI 성격유형 검사를 진행합니다 - MBTI 검사 전 검사방법 알기 - MBTI 정식 검사지로 검사하기 - 채점 방법 및 결과 산출하기
40분	나의 MBTI 성격유형을 알아봅니다 - 검사지 채점 결과를 토대로 나의 MBTI 성격유형 알아보기 - 전체적인 MBTI 성격유형들의 분포도 및 간단한 유형 별 선호 경향과 특징 - E/I, S/N, T/F, J/P 각 선호 경향 별 자세한 설명과 예시
20분	타인의 MBTI를 알아보고 서로를 이해합니다 - MBTI 성격유형 별 특징을 나타내는 재밌는 예시 - 기업과 조직에서의 MBTI로 서로를 이해하기
10분	워크샵을 마무리 합니다 - 각자의 성격유형에 맞게 업무 소통하기

서로를 이해하는 한 걸음

5. 에니어그램 성격 유형 검사

소개 에니어그램 성격유형검사는 개인 뿐만 아니라 기업/조직/팀을 위한 조직 활성화 프로그램으로도 많이 활용되고 있어요. 각자의 성격 유형을 알면, 성격유형 별 해석을 통해 서로를 이해하고 공감할 뿐만 아니라 격려하는 워크샵이 될 거예요.

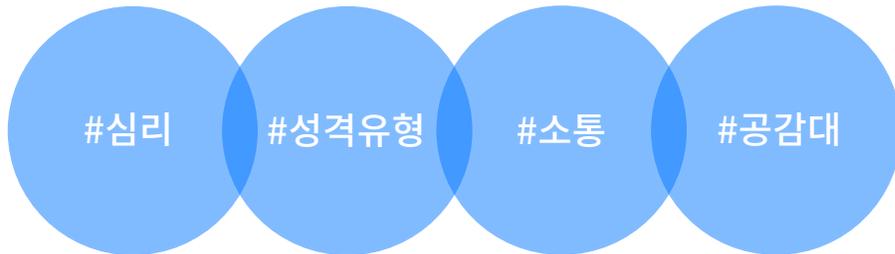
방식 온라인 오프라인

인원 최소 6 ~ 최대 50명

가격 580,000원(1회당)

인원	추가비용(1인당)
6 ~ 10	0원
11 ~ 50	14,000원

키워드



커리큘럼 약 2시간 소요

10분	'에니어그램 성격유형검사' 워크샵을 시작합니다 - 인터넷 에니어그램 강사님 소개 - 에니어그램 도구의 목적
20분	성격유형검사를 시작합니다 - 에니어그램 성격유형검사와 프로파일 작성하기 - 9가지 성격유형 중 자신의 성격유형 판별하기
30분	성격을 나누는 근본 에니어그램 - 힘의 중심 (머리/가슴/장) 알아보기 - 9가지 성격유형 알아보기
40분	성격유형에 대해 더 알아봅니다 - 성격에 따라 달라지는 태도와 행동 알아보기 - 유형별 체크포인트 공유하기 - 나에게 중요하다고 생각되는 유형 별 문장 공유하기
15분	워크샵을 마무리 합니다 - 워크샵 마무리 및 Q&A

6. 아트 테라피

소개 '아트 테라피' 워크샵은 전문 테라피스트와 함께 '나'를 만나는 시간입니다. 요즘 '나'는 어떤지 감정, 생각, 일상을 돌아보고 스트레스를 구체적으로 알아보며 흘려보내줍니다. 비워낸 자리는 음악과 미술로 긍정적인 에너지를 채워보는 시간을 가져요.

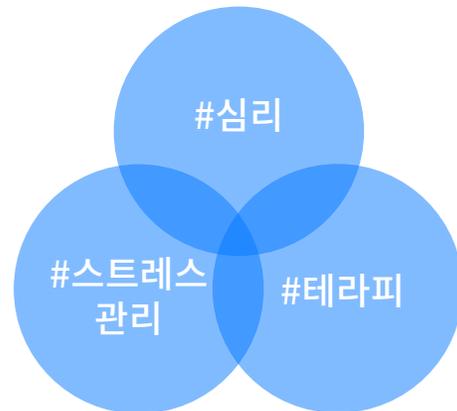
방식 온라인 오프라인

인원 최소 6 ~ 최대 200명

가격 480,000원(1회당)

인원	추가비용(1인당)
6 ~ 10	0원
11 ~ 200	9,900원

키트



커리큘럼 약 1시간 30분 소요

5분	'아트 테라피' 워크샵을 시작합니다 - 이너트립 아크릴 무드등 강사님 소개 - 키트 준비물 확인
10분	호흡과 이완으로 마음을 가라앉힙니다 - 강사님의 안내와 음악을 들으며 크게 호흡하기 - 호흡하며 마음을 가라 앉히기
20분	'내가 보는 나'와 '남이 보는 나'를 그림니다 - 내가 생각하는 나를 그리고 탐색하기 - 나를 그대로 바라봐 주는 시간 가지기
20분	스트레스를 탐색하는 시간을 가집니다 - 만병의 근원이라는 '스트레스'. '나'는 스트레스를 어떻게 바라보고 있는 지 그림을 통해 알아보기
30분	워크샵을 마무리 해요! - 나를 힘들게하는 생각, 감정 그대로 바라보기 - 흘려보내고 빈 자리에 나를 위한 것 채우기

P a r t

III



비전아트

동기부여

공감대형성

목표

꿈과 목표를 담아 그린다

7. 비전 팝아트 초상화

소개 나의 자화상을 팝아트(Pop Art)로 표현해보는 워크샵입니다. 누구나 쉽게 나만의 팝아트 작품을 완성할 수 있어 만족도가 높습니다. **나의 모습과 함께** 각자의 비전이나 좌우명을 말풍선에 적어보고 앞으로의 목표를 위해 마음을 재정비하는 시간을 가져요!

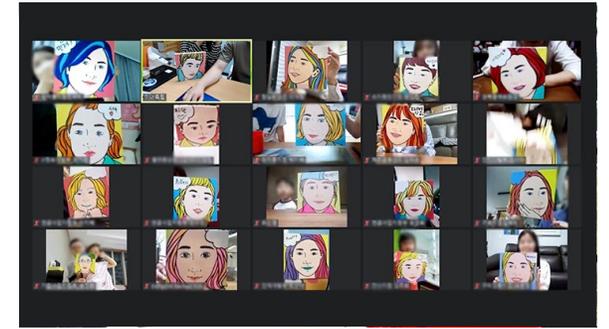
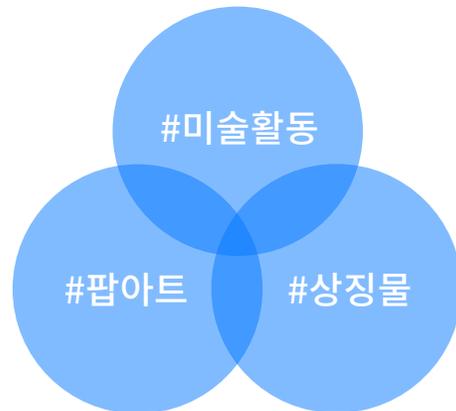
방식 온라인 오프라인

인원 최소 7 ~ 최대 200명

가격 38,000원(1인당)

인원	7~9	10~20	21~50	51~100	101~200
가격	42,000원	39,000원	38,000원	37,000원	36,000원

키트



커리큘럼 약 2시간 소요

10분	'팝아트 초상화' 워크샵을 시작합니다 - 이너트립 팝아트 강사님 소개 - 키트 준비물 확인
20분	팝아트에 대해 알아보까요? - 팝아트의 유래 알아보기 - 그림을 통한 스트레스 해소방법 - 고민, 걱정, 스트레스 나누기 - 완성된 작품 미리보기
5분	INNER QUIZ? 좋아요! - 팝아트 가격 맞추기
20분	나의 인생그래프를 그려봅니다 - 나의 인생그래프를 그려보고 나의 목표를 다시 한 번 생각해보는 시간 - 나의 인생그래프 공유하기
50분	팝아트 초상화를 본격적으로 그려봅니다 - 색칠하는 방법 및 유의할 점 설명 - 순서대로 색칠하기 (피부-머리-옷-바탕-입술) - 라인 펜 작업하기 - 말풍선에 목표 또는 좌우명 적기
10분	워크샵을 마무리 해요! - 내가 만든 작품과 의미 발표하기

새길수록 깊어지는 나의 다짐

8. 나무도마 우드버닝

소개 나무를 태워 가며 그림을 그리는 공예, 우드 버닝. 나무를 태울 때 나오는 향과 새겨지는 색감이 매력적인 워크샵입니다. 나만의 다짐과 비전을 나무 도마에 새겨 넣어 보아요! 만든 작품은 홈 인테리어, 캠핑 소품으로도 사용하실 수 있습니다. 나무에 멋진 나만의 그림을 새겨보세요!

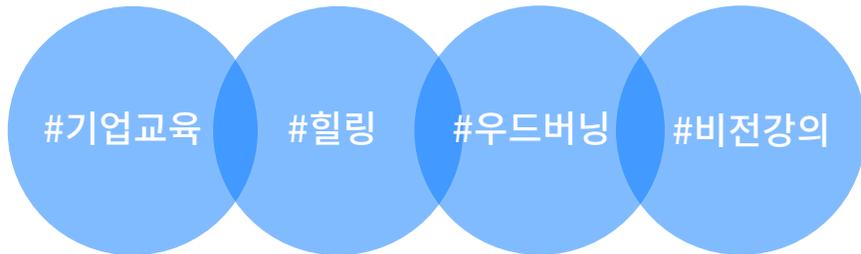
방식 온라인 오프라인

인원 최소 6 ~ 최대 200명

가격 48,000원(1인당)

인원	6~10	11~20	21~40	41~200
가격	52,000원	49,000원	48,000원	47,000원

키워드



커리큘럼 약 2시간 30분 소요

30분	<p>‘나무도마 우드버닝’ 워크샵을 시작합니다</p> <ul style="list-style-type: none"> - 제공품목 및 도구 세팅 - 나무도마 우드버닝 강사님 소개 - 아이스 브레이킹 - 강의 소개 및 제작과정 설명
10분	<p>주제에 맞는 도안을 그려봅니다</p> <ul style="list-style-type: none"> - 오늘의 주제 소개 - 주제에 맞는 키워드 작성하기 - 키워드에 맞춰 도안 그리기
80분	<p>본격적으로 나무에 그림을 입혀봅니다</p> <ul style="list-style-type: none"> - 샌딩 작업 시작하기 - 먹지로 도안 그리기 - 우드버닝 작업 - 도마 전용 오일 바르기
20분	<p>‘나무도마 우드버닝’ 워크샵을 마무리합니다</p> <ul style="list-style-type: none"> - 작품 발표 및 사진 촬영

꽃 끝으로 담은 힐링 메세지

9. 캘리그래피 액자

소개 붓펜으로 써내려가는 감성적인 캘리그래피와 시들지 않는 꽃, 프리저브드 플라워로 나만의 예쁜 캘리그래피 액자를 만들어 보는 워크샵입니다. **여러분만의 좌우명이나 문구를 표현해서 멋진 작품을 완성해 보세요!**

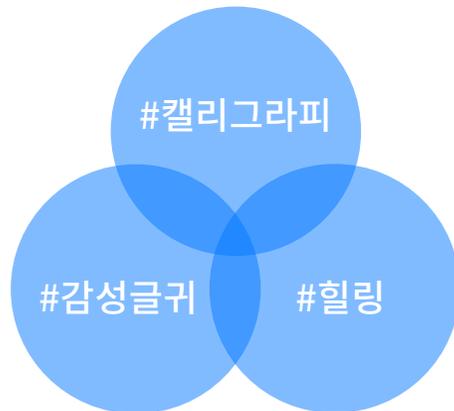
방식 온라인 오프라인

인원 최소 8 ~ 최대 200명

가격 36,000원(1인당)

인원	8~20	21~30	31~50	51~100	101~200
가격	37,500원	36,000원	34,000원	32,000원	31,000원

키워드



커리큘럼 약 2시간 소요

10분	'캘리그래피 액자' 워크샵을 시작합니다 - 이너트립 캘리그래피 강사님 소개 - 키트 준비물 확인
10분	붓펜과 친해지는 시간을 가집니다 - 붓펜 잡는 법 안내 - 간단한 선 연습하기 - 직선, 사선 연습하기
40분	'감성체'와 '사각체'를 연습합니다 - 서체시연 - 예시문장 시연 - 어려운 자음 세 가지 시연 / 단어 예쁘게 쓰는 팁
20분	'캘리그래피'다운 단어와 문장을 구성해봅시다 - 단어에 포인트 주기 - 보기 좋게 문장 구성하기 - 포인트 주기 좋은 받침
40분	캘리그래피 액자를 본격적으로 만들어봅시다 - 꽃 배치하고 사진 찍어두기 - 글귀 정해서 연습해보기 - 캘리그래피 액자 완성하기
10분	내가 만든 캘리그래피 달력을 보여주세요 - 내가 쓴 캘리그래피의 의미 발표하기

P a r t

IV



시음

회식

네트워킹

소믈리에

산뜻한 과일향이 어우러진 달콤한 워크샵



10. 산뜻한 상그리아

소개 상그리아(Sangria)는 스페인과 포르투갈의 전통음료로 'sangre(피)'라는 단어에서 유래된 만큼 레드 와인이 주재료인 음료예요. 다양한 과일과 탄산수, 설탕 등을 넣어 하루 숙성시킨 후 얼음과 함께 마시면 시원하고 향긋한 맛을 즐길 수 있습니다.

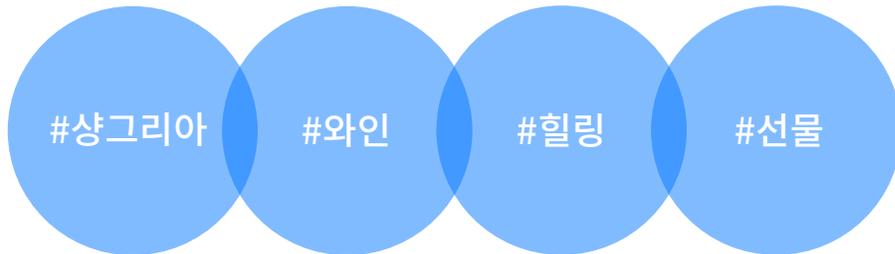
방식 오프라인

인원 최소 12 ~ 최대 50명

가격 38,000원(1인당)

인원	12~20	21~30	31~40	41~50
가격	44,000원	41,000원	38,000원	36,000원

키워드



커리큘럼 약 2시간 소요

10분	'산뜻한 상그리아' 워크샵을 시작합니다 - 이너트립 상그리아 강사님 소개 - 상그리아 강의 소개
20분	와인보관의 중요성 - 와인 보관 방법 및 보관 온도 배우기 - 남은 와인 활용방법
20분	상그리아란? - 상그리아 종류 - 상그리아 만드는 방법 배우기 - 상그리아와 빙쇼의 차이점
40분	상그리아 만들기 - 서로 만든 상그리아 마셔보기 - 베스트 상그리아 뽑기
30분	워크샵을 마무리 해요! - 집에서 쉽게 만들어 먹는 TIP - 상그리아와 어울리는 음식



11. 맥주 테이스팅

소개 퇴근 후 마시는 맥주 한 잔, 생각하기만 해도 시원한데요, 이 시원한 맥주를 더 맛나게 즐길 방법이 있다면 더욱 좋겠죠! 맥주에 숨겨진 재미있고 고급스러운 에피소드, 더 맛있게 즐기는 팁과 시음법을 알아가다 보면 어느새 여러분도 맥주 전문가가 되어 있을 거예요.

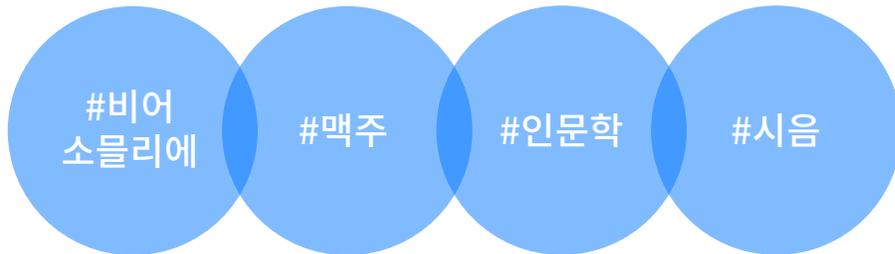
방식 오프라인

인원 최소 6 ~ 최대 100명

가격 660,000원(1회당)

인원	추가비용(1인당)
6 ~ 10	0원
11 ~ 100	13,500원

키워드



커리큘럼 약 2시간 소요

10분	'맥주 테이스팅' 워크샵을 시작합니다 - 감사 및 강의 소개
30분	'맥주에 대해 알아보까요?' - 맥주 제조 과정 알아보기 - 맥주의 기본 재료 이해하기 : 맥아, 홉, 효모, 물 - 맥주 재료의 역할, 맛, 향 알아보기 - 세계 맥주 속 인문학 이야기 - 맥주 속 숨겨진 이야기 - 맥주의 진실 혹은 거짓
30분	알고 마시면 더 맛있는 맥주! - 맥주 전용잔의 숨겨진 과학 - 맛을 좌우하는 온도의 법칙 - TPO에 맞는 맥주 선택 - 술자리를 빛 내줄 재미난 맥주 상식 알아보기
30분	스타일별 맥주를 시음합니다 - 맥주 스타일 설명 - 맥주 시음하기 - 시음평 토론하기 - 자신만의 최애 맥주 스타일 찾기
10분	'맥주 테이스팅' 워크샵을 마무리합니다 - 시음평 시간 갖기 - 질의 응답

정겨운 분위기 속에서 배우는 전통주 음용법



12. 전통주 테이스팅

소개 비가 오면 막걸리가 생각나시죠? 오랜 세월 우리와 함께 해온 전통주 문화! 이젠 워크샵으로 즐겨보세요. 전통주 기본 지식에 대한 이해를 통해 올바른 전통주 음용법을 습득하고, 전통주 오픈부터 보관 방법, 간단한 음식 페어링까지 배울 수 있는 시간!

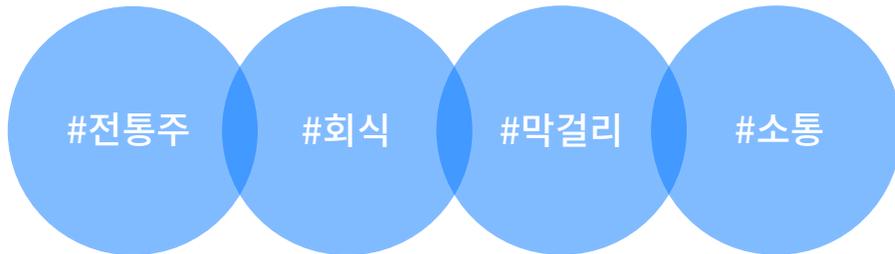
방식 오프라인

인원 최소 12 ~ 최대 50명

가격 33,000원(1인당)

인원	12~20	21~40	41~50
가격	39,000원	37,500원	34,000원

키워드



커리큘럼 약 2시간 소요

30분	전통주의 이해 - 전통주 트렌드 알아보기, 전통주 소믈리에란? - 퀴즈를 통한 전통주 기본 상식 테스트
20분	전통주의 종류 - 전통주의 종류 - 전통주 양조 방법
20분	전통주 알아보기 - 막걸리 오픈 방법 및 테이스팅 방법
20분	전통주 테이스팅 - 막걸리 7종 테이스팅 (다양한 종류의 막걸리 테이스팅을 통해 차이와 맛 감별 포인트 알아내기)
20분	음식 페어링 - 막걸리 보관 방법 - 막걸리와 음식 페어링
10분	마무리 - 정리 및 사진촬영 - Q&A

Thank you

 <https://innertrip.co.kr/>

 support@innertrip.co.kr

 070-7728-0403

