

인공지능 AI 로봇, 챗 GPT

챗 GPT! 워크샵을 추천해줘!



# 오전

직원들의 눈을 번쩍이게 할 워크샵



버크만 팀빌딩



마인드셋 코칭



비즈니스 커뮤니케이션



MZ세대 소통 활성화 스킬

# 오후

식곤증도 이겨내게 할 워크샵



비전 토이콘



캘리그래피 액자



마음 돌봄 페인팅



직장인 필라테스



진짜 범인을 찾아라



볼큐브 도미노

'나'를 이해하면 보이는 '우리'

# 1. 버크만 팀빌딩 교육

**소개** '버크만 진단'은 개인의 흥미, 평소 행동, 욕구, 스트레스 상황의 행동 특성, 업무 처리 방식을 진단 결과로 보여주며, 본인에 대해 더 이해하는 동시에 다른 팀원을 이해하게 됩니다. **각 팀원을 존중하고 강점을 더 발휘할 수 있게 되어 업무 몰입도와 업무 성과를 높일 수 있습니다.**

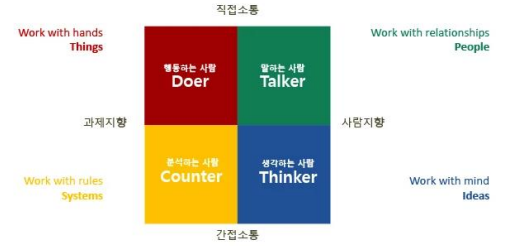
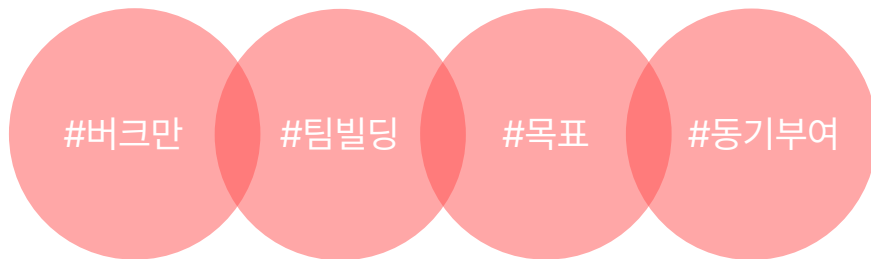
**방식** 오프라인

**인원** 최소 6 ~ 최대 200명

**가격** 990,000원(1회당)

인원	추가비용(1인당)
6 ~ 10	0원
11 ~ 200	33,000원

**키워드**



**커리큘럼** 약 2시간 30분 소요

10분	<b>'버크만 팀빌딩' 워크샵을 시작합니다.</b> - 버크만 팀빌딩 강사님 소개 - 아이스 브레이킹 - 버크만으로 보는 나의 모습? - 버크만 컬러 특성의 이해
30분	<b>흥미로 보는 나의 인식필터와 리더십</b> - 흥미를 통해 알 수 있는 나의 인식방법과 리더십
25분	<b>평소 스타일 강점화하기</b> - 평소 자신의 스타일을 진정한 강점으로 승화시키기 - 인간관계를 맺는 방식(직접 소통/사람 지향/간접 소통/과제 지향)
25분	<b>욕구와 스트레스 행동 알아보기</b> - 욕구와 스트레스 행동의 연결을 이해하고 욕구 표현 방법 찾기 - Activity : '내가 원하는 건요~' 욕구명패 만들기 - 스트레스 줄여보기 TIP!
30분	<b>조직 지향점 이해하기</b> - 색깔로 보는 우리 팀 조직 지향점 - 조직 지향점을 통한 업무 방식의 차이를 이해하고 보완하기 - 성과가 일어나는 자연스러운 순환 구조 살펴보기
30분	<b>워크샵을 마무리합니다.</b> - 팀빌딩을 통해 느낀 점과 팀의 개선 방향 토론 - 핵심가치 이미지 만들기 - 공동의 목표와 전략을 세워 공유하기

'나'를 이해하면 보이는 '우리'

# 1. 버크만 팀빌딩 교육

**소개** '버크만 진단'은 개인의 흥미, 평소 행동, 욕구, 스트레스 상황의 행동 특성, 업무 처리 방식을 진단 결과로 보여주며, 본인에 대해 더 이해하는 동시에 다른 팀원을 이해하게 됩니다. 각 팀원을 존중하고 강점을 더 발휘할 수 있게 되어 업무 몰입도와 업무 성과를 높일 수 있습니다.

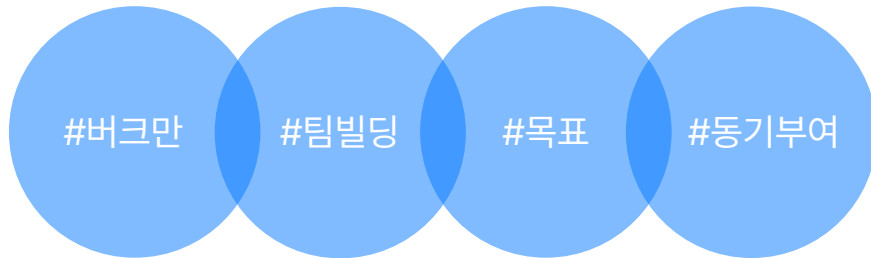
**방식** 온라인

**인원** 최소 6 ~ 최대 200명

**가격** 990,000원(1회당)

인원	추가비용(1인당)
6 ~ 10	0원
11 ~ 200	33,000원

**키워드**



**커리큘럼** 약 2시간 30분 소요

10분	<p><b>'버크만 팀빌딩' 워크샵을 시작합니다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 버크만 팀빌딩 강사님 소개 - 아이스 브레이킹</li> <li>- 버크만으로 보는 나의 모습? - 버크만 컬러 특성의 이해</li> </ul>
30분	<p><b>흥미로 보는 나의 인식필터와 리더십</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 흥미를 통해 알 수 있는 나의 인식방법과 리더십</li> </ul>
25분	<p><b>평소 스타일 강점화하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 평소 자신의 스타일을 진정한 강점으로 승화시키기</li> <li>- 인간관계를 맺는 방식(직접 소통/사람 지향/간접 소통/과제 지향)</li> </ul>
25분	<p><b>욕구와 스트레스 행동 알아보기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 욕구와 스트레스 행동의 연결을 이해하고 욕구 표현 방법 찾기</li> <li>- Activity : '내가 원하는 건요~' 욕구명패 만들기 - 스트레스 줄여보기 TIP!</li> </ul>
30분	<p><b>조직 지향점 이해하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 색깔로 보는 우리 팀 조직 지향점</li> <li>- 조직 지향점을 통한 업무 방식의 차이를 이해하고 보완하기</li> <li>- 성과가 일어나는 자연스러운 순환 구조 살펴보기</li> </ul>
30분	<p><b>워크샵을 마무리합니다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 팀빌딩을 통해 느낀 점과 팀의 개선 방향 토론</li> <li>- 핵심가치 이미지 만들기 - 공동의 목표와 전략을 세워 공유하기</li> </ul>

좋은 성과를 내는 사람들의 비밀



## 2. 마인드셋 코칭

**소개** 그 동안의 교육으로 직원들의 '변화'를 느끼기 어려웠다면 주목해주세요!  
미국 MIT sloan에서 인정한 '태도 변화 모델 프로그램'을 기반으로  
마인드셋과 목표를 설정함으로써 **행동 변화를 가져올 수 있는**  
상위 단계의 행동변화과정, 6BOX를 소개합니다.

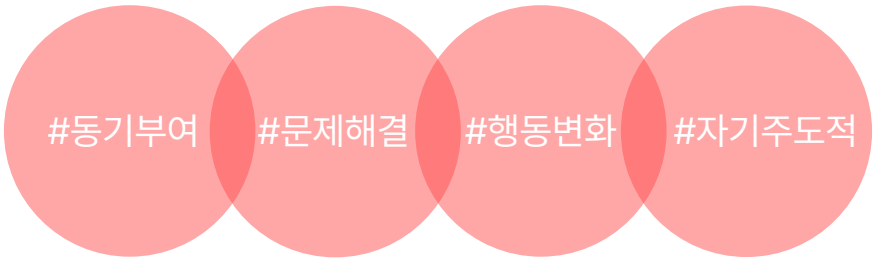
**방식** 오프라인

**인원** 최소 6 ~ 최대 100명

**가격** 680,000원(1회당)

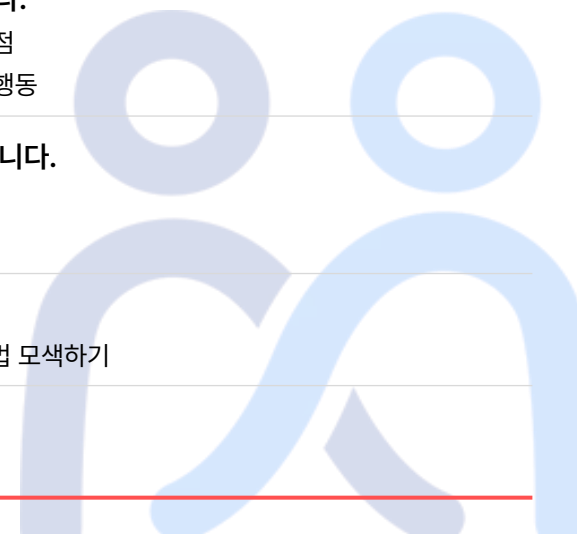
인원	추가비용(1인당)
6 ~ 10	0원
11 ~ 100	6,600원

**키워드**



### 커리큘럼 약 2시간 소요

15분	<b>'마인드셋 코칭' 워크샵을 시작합니다.</b> - 마인드셋 코칭 강사님 소개 - 개인의 정체성 확립하기
20분	<b>행동과 태도가 변하기 어려운 이유는 무엇일까요?</b> - 나쁜 태도와 행동을 변화시키기 힘든 이유 - 학습된 무기력을 극복하는 방법 - 의지력 함정
20분	<b>결정적인 순간, 나의 핵심 행동을 알아봅니다.</b> - 원하는 결과에 나쁜 영향을 미치는 선택의 시점 - 원하는 결과를 가져다 주는 레버리지가 높은 행동
30분	<b>'6BOX'를 알아보고 나의 6BOX를 작성합니다.</b> - 6 BOX 이해하기 - 나의 6BOX 작성하고 공유
20분	<b>6BOX를 실행합니다.</b> - 각 해당 BOX에 실천할 수 있는 실행 계획 방법 모색하기
15분	<b>워크샵을 마무리합니다.</b> - 과정 랩업 및 정리



좋은 성과를 내는 사람들의 비밀

## 2. 마인드셋 코칭

**소개** 그 동안의 교육으로 직원들의 '변화'를 느끼기 어려웠다면 주목해주세요!  
미국 MIT sloan에서 인정한 '태도 변화 모델 프로그램'을 기반으로 마인드셋과 목표를 설정함으로써 행동 변화를 가져올 수 있는 상위 단계의 행동변화과정, 6BOX를 소개합니다.

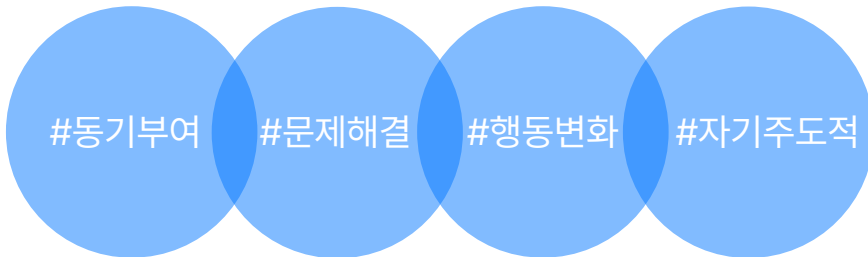
**방식** 온라인

**인원** 최소 6 ~ 최대 100명

**가격** 660,000원(1회당)

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

**키워드**



### 커리큘럼 약 2시간 소요

15분	<b>'마인드셋 코칭' 워크샵을 시작합니다.</b> - 네트워크 환경 및 교육자료(PDF)확인 - 마인드셋 코칭 강사님 소개 - 개인의 정체성 확립하기
20분	<b>행동과 태도가 변하기 어려운 이유는 무엇일까요?</b> - 나쁜 태도와 행동을 변화시키기 힘든 이유 - 학습된 무기력을 극복하는 방법 - 의지력 함정
20분	<b>결정적인 순간, 나의 핵심 행동을 알아봅니다.</b> - 원하는 결과에 나쁜 영향을 미치는 선택의 시점 - 원하는 결과를 가져다 주는 레버리지가 높은 행동
30분	<b>'6BOX'를 알아보고 나의 6BOX를 작성합니다.</b> - 6 BOX 이해하기 - 나의 6BOX 작성하고 공유
20분	<b>6BOX를 실행합니다.</b> - 각 해당 BOX에 실천할 수 있는 실행 계획 방법 모색하기
15분	<b>워크샵을 마무리합니다.</b> - 과정 랩업 및 정리

탁월한 조직생활을 위한

### 3. 비즈니스 커뮤니케이션

**소개** 기업 내에서 발생하는 수많은 커뮤니케이션 요소들을 바탕으로 커뮤니케이션의 본질을 이해하고 이를 효과적으로 전달하는 방법을 습득 및 적용하여 업무 전달력을 향상시키는 워크샵이에요.

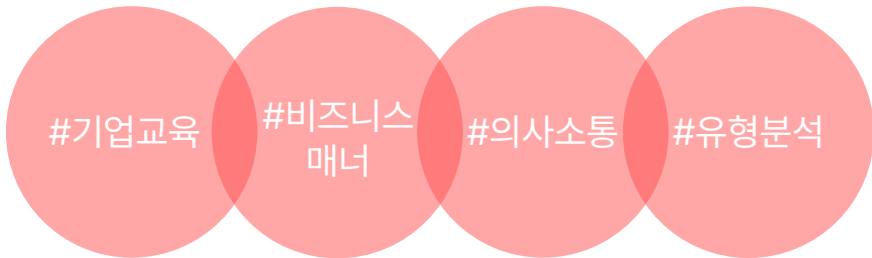
**방식** 오프라인

**인원** 최소 10 ~ 최대 100명

**가격** 770,000원(1회당)

인원	추가비용(1인당)
10 ~ 20	0원
21 ~ 100	6,600원

**키워드**



#### 커리큘럼 약 2시간 소요

5분	'비즈니스 커뮤니케이션' 워크샵을 시작합니다. - 강사 및 강의 소개
20분	비즈니스 커뮤니케이션을 위한 자세 - 신뢰감을 주는 3가지 요소 - 심리학에서 말하는 "태도"가 먼저인 이유
30분	타인에게 비춰지는 "나"란? - 내가 생각하는 모습과 타인에게 비춰지는 모습 인식차이 - 외적으로 드러나는 나의 강점 및 개선점
30분	탁월한 조직생활을 위한 관계법 - 관계의 황금율 VS 관계의 백금율 - 상사와 거리가 멀어지는 직원의 유형 - 상사의 귀를 열게하는 말의 순서
30분	비즈니스 커뮤니케이션 실전스킬 - 자신을 높여주는 세심어 - 긍정적으로 어필하는 음성어 - 호감을 주는 고객어
5분	워크샵을 마무리합니다. - 질의 응답 및 마무리



팀 리더들을 위한

## 4. MZ세대 소통 활성화 스킬

**소개** MZ세대가 소통이 어렵다고 느끼며 갈등상황이 많았다는 팀 리더분이 많았는데요. MZ세대의 특징을 이해하고 어떻게 리드할 수 있을지 세계적인 HRD기업의 글로벌 리서치 자료와 함께 구체적으로 설명해 드리는 워크샵입니다.

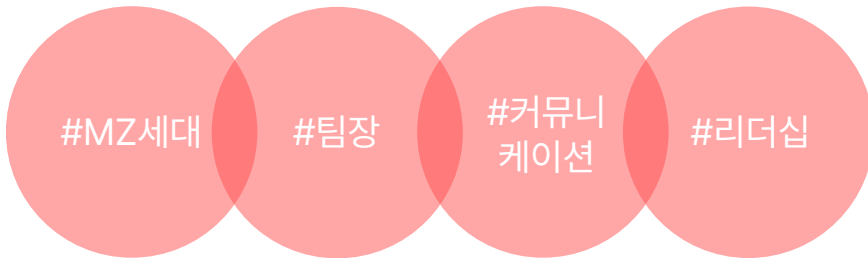
**방식** 오프라인

**인원** 최소 6 ~ 최대 50명

**가격** 680,000원(1회당)

인원	추가비용(1인당)
6 ~ 20	0원
21 ~ 50	6,600원

**키워드**



### 커리큘럼 약 2시간 소요

10분	<b>'MZ세대 소통 활성화 스킬' 워크샵을 시작합니다.</b> - 강사 및 강의 소개 - 세대 이해 맛보기
30분	<b>MZ세대 이해</b> - MZ세대 리더십 역량, 'Self-Awareness' - 내가 가지고 있는 'MZ 세대'에 대한 이미지는? - 글로벌 리포트를 바탕으로 한 MZ세대가 조직에 기대하는 요소 알기
30분	<b>MZ세대 알아보기 (내면 인터뷰)</b> - 이해를 위한 3가지 질문 (사실 질문, 원인 질문, 가치관 질문) - 인터뷰의 요소 학습 및 토론 - 효과적인 인터뷰를 위한 팁 학습 및 토론 - 2인 1조로 인터뷰 실습
30분	<b>MZ세대 리딩스킬 (효과적인 업무요청)</b> - 업무 지시와 업무 요청의 차이점 인식 - WHY의 중요성 토론 및 학습 - 업무 요청 연습 : 실제 업무 요청 내용을 효과적으로 바꿔보기
10분	<b>교육 리뷰 및 공약</b> - 전체적인 교육에 대해서 나만의 키워드 선정 및 공유 - 앞으로 다르게 실천해 볼 행동 설정 및 공유



팀 리더들을 위한

## 4. MZ세대 소통 활성화 스킬

**소개** MZ세대가 소통이 어렵다고 느끼며 갈등상황이 많았다는 팀 리더분  
이 많았는데요. MZ세대의 특징을 이해하고 어떻게 리드할 수 있을지  
세계적인 HRD기업의 글로벌 리서치 자료와 함께 구체적으로 설명해  
드리는 워크샵입니다.

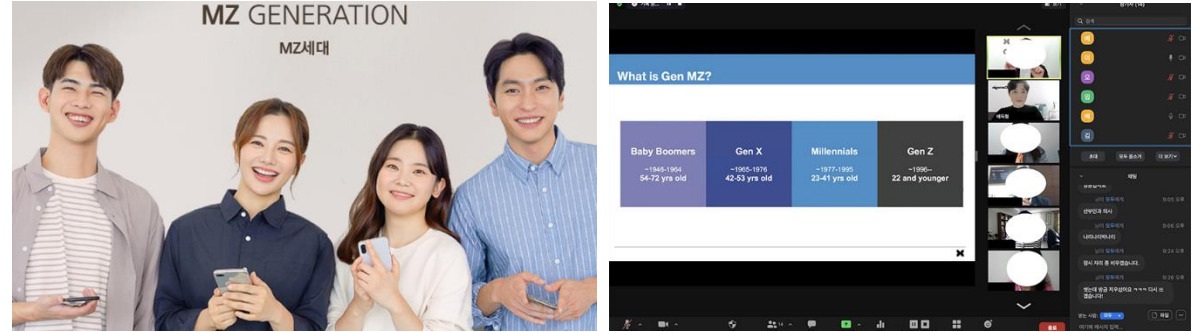
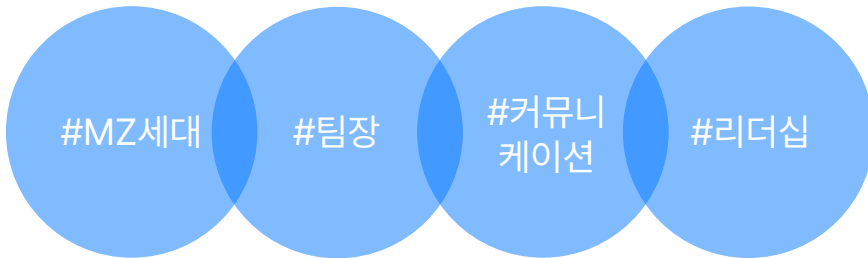
**방식** 온라인

**인원** 최소 6 ~ 최대 50명

**가격** 680,000원(1회당)

인원	추가비용(1인당)
6 ~ 20	0원
21 ~ 50	6,600원

**키워드**



**커리큘럼** 약 2시간 소요

10분	<b>'MZ세대 소통 활성화 스킬' 워크샵을 시작합니다.</b> - 네트워크 체크 - 강사 및 강의 소개 - 세대 이해 맛보기
30분	<b>MZ세대 이해</b> - MZ세대 리더십 역량, 'Self-Awareness' - 내가 가지고 있는 'MZ 세대'에 대한 이미지는? - 글로벌 리포트를 바탕으로 한 MZ세대가 조직에 기대하는 요소 알기
30분	<b>MZ세대 알아보기 (내면 인터뷰)</b> - 이해를 위한 3가지 질문 (사실 질문, 원인 질문, 가치관 질문) - 이너뷰의 요소 학습 및 토론 - 효과적인 이너뷰를 위한 팁 학습 및 토론 - 2인 1조로 이너뷰 실습
30분	<b>MZ세대 리딩스킬 (효과적인 업무요청)</b> - 업무 지시와 업무 요청의 차이점 인식 - WHY의 중요성 토론 및 학습 - 업무 요청 연습 : 실제 업무 요청 내용을 효과적으로 바꿔보기
10분	<b>교육 리뷰 및 공약</b> - 전체적인 교육에 대해서 나만의 키워드 선정 및 공유 - 앞으로 다르게 실천해 볼 행동 설정 및 공유

내 안의 히어로를 찾는

## 5. 비전 토이콘

**소개** 비전 토이콘 만들기 워크샵을 통해 통해 나는 어떤 모습의 내가 되고 싶은지 구체화하고, 피규어를 매일 보며 스스로 동기부여해 보세요. 실제로 기업에서 굉장히 인기 많은 이 프로그램은 팀 단위나 승진자, 그리고 신입사원분들에게 압도적으로 인기가 많은 프로그램입니다.

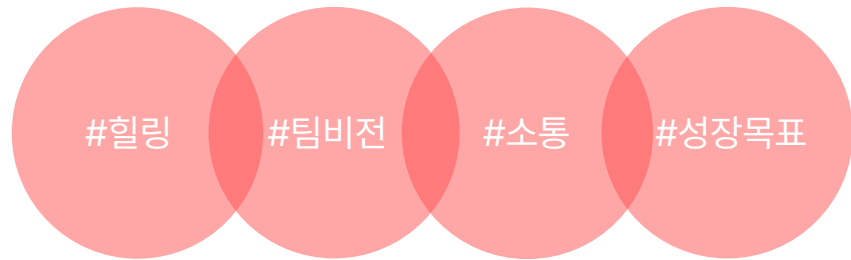
**방식** 오프라인

**인원** 최소 10 ~ 최대 200명

**가격** 39,500원(1인당)

인원	10~30	31~50	51~100	101~200
가격	42,500원	39,500원	38,500원	37,500원

**키워드**



**커리큘럼** 약 2시간 소요

15분	<b>‘비전 토이콘 만들기’ 워크샵을 시작합니다.</b> - 프로그램 소개 - 롤모델의 의미: 롤모델이 있으면 좋은점 소개 - 완성작 안내
5분	<b>나의 롤모델을 찾아봅니다.</b> - 내가 되고 싶은 롤모델은?
10분	<b>본격적인 롤모델을 만들기 전, 도안 작업을 시작합니다.</b> - 네이밍 짓기 - 롤모델 성격 및 특성 정의하기 - 실천 목표 적기 - 키워드로 개인별 스케치 기획하기
70분	<b>나의 히어로! 롤모델을 만들어 볼까요?</b> - 피규어 채색하기 - 데코레이션 꾸미기 - 라인 정리하기 - 나를 위한 응원 메시지
20분	<b>워크샵을 마무리합니다.</b> - 내가 생각하는 나의 롤모델 발표하기 - 공유하며 공감하기



## 5. 비전 토이콘

**소개** 비전 토이콘 만들기 워크샵을 통해 통해 나는 어떤 모습의 내가 되고 싶은지 구체화하고, 피규어를 매일 보며 스스로 동기부여해 보세요. 실제로 기업에서 굉장히 인기 많은 이 프로그램은 팀 단위나 승진자, 그리고 신입사원분들에게 압도적으로 인기가 많은 프로그램입니다.

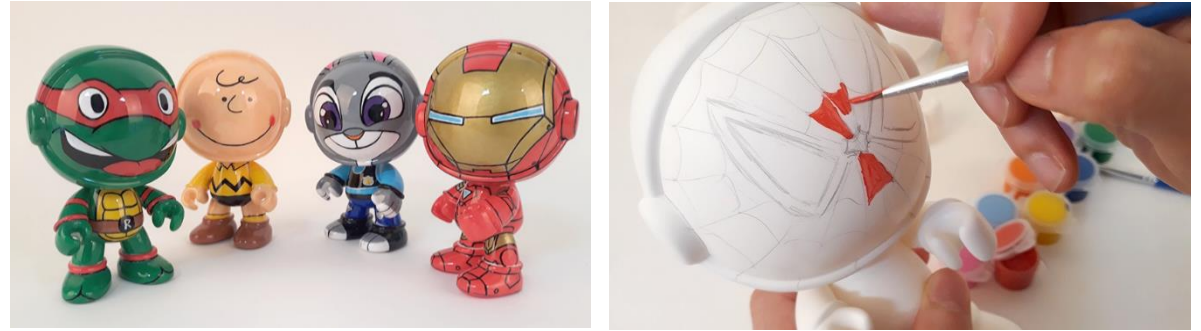
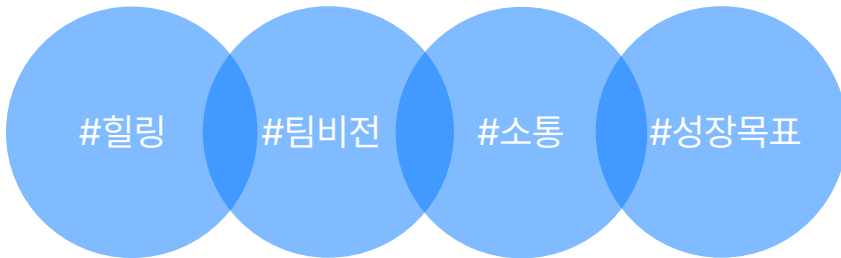
**방식** 온라인

**인원** 최소 10 ~ 최대 200명

**가격** 39,500원(1인당)

인원	10~30	31~50	51~100	101~200
가격	42,500원	39,500원	38,500원	37,500원

**키워드**



**커리큘럼** 약 2시간 소요

15분	<p><b>'비전 토이콘 만들기' 워크샵을 시작합니다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램 소개 - 롤모델의 의미: 롤모델이 있으면 좋은점 소개 - 완성작 안내</li> </ul>
5분	<p><b>나의 롤모델을 찾아봅니다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 내가 되고 싶은 롤모델은?</li> </ul>
15분	<p><b>본격적인 롤모델을 만들기 전, 도안 작업을 시작합니다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 네이밍 짓기</li> <li>- 롤모델 성격 및 특성 정의하기</li> <li>- 실천 목표 적기</li> <li>- 키워드로 개인별 스케치 기획하기</li> </ul>
65분	<p><b>나의 히어로! 롤모델을 만들어 볼까요?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 피규어 채색하기</li> <li>- 데코레이션 꾸미기</li> <li>- 라인 정리하기</li> <li>- 나를 위한 응원 메시지</li> </ul>
20분	<p><b>워크샵을 마무리합니다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 내가 생각하는 나의 롤모델 발표하기</li> <li>- 공유하며 공감하기</li> </ul>

나의 비전과 꿈을 담은 액자



## 6. 캘리그래피 액자

소개

붓펜으로 써내려가는 감성적인 캘리그래피와 시들지 않는 꽃인 프리저브드 플라워로 나만의 예쁜 캘리그래피 액자를 만들어 보는 워크샵입니다. 처음이라도 괜찮아요. 붓펜을 다루는 방법부터 글자를 잘 배치하는 팁까지 알려드리기 때문에 처음하는 캘리그래피도 멋진 작품이 될 수 있습니다.

방식

오프라인

인원

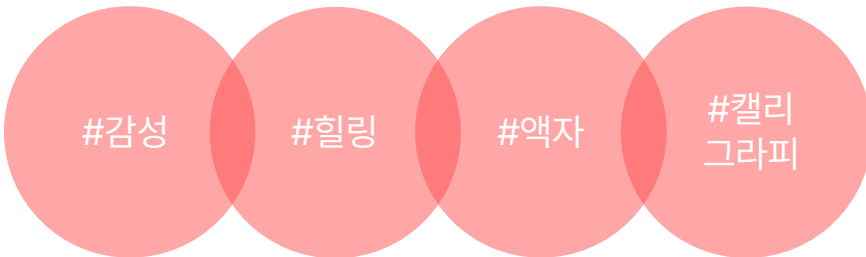
최소 8 ~ 최대 200명

가격

34,000원(1인당)

인원	8~20	21~30	31~50	51~100	101~200
가격	38,000원	36,000원	34,000원	32,000원	31,000원

키워드



### 커리큘럼 약 2시간 소요

5분	<b>'캘리그래피 액자' 워크샵을 시작합니다.</b> - 감사 및 강의 소개
10분	<b>캘리그래피를 소개합니다.</b> - 캘리그래피 소개 - 간단한 선 연습하기 - 직선, 사선 연습하기
30분	<b>캘리그래피 서체를 연습합니다.</b> - 감성체와 사각체 연습 - 서체 시연 - 어려운 자음 세가지 시연/단어 예쁘게 쓰는 팁
20분	<b>캘리그래피로 단어와 문장을 꾸며볼까요?</b> - 단어에 포인트 주기 - 포인트 주기 좋은 받침
10분	<b>액자에 넣을 글귀 결정하기</b> - 최종 글귀 정하기(비전, 좌우명 등) - 최종 글귀 집중적으로 연습하기
30분	<b>본격적으로 '캘리그래피 액자'를 만들어요!</b> - 최종 글귀 새겨넣기 - 드라이플라워 배치하기 - 캘리그래피 액자 완성하기 - 캘리그래피 엽서 만들기
15분	<b>워크샵을 마무리합니다.</b> - 내가 만든 작품과 의미 발표하기

나의 비전과 꿈을 담은 액자

## 6. 캘리그래피 액자

**소개** 붓펜으로 써내려가는 감성적인 캘리그래피와 시들지 않는 꽃인 프리저브드 플라워로 나만의 예쁜 캘리그래피 액자를 만들어 보는 워크샵입니다. 처음이라도 괜찮아요. 붓펜을 다루는 방법부터 글자를 잘 배치하는 팁까지 알려드리기 때문에 처음하는 캘리그래피도 멋진 작품이 될 수 있습니다.

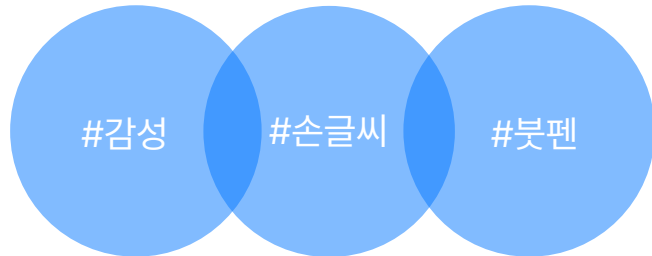
**방식** 온라인

**인원** 최소 8 ~ 최대 200명

**가격** 34,000원(1인당)

인원	8~20	21~30	31~50	51~100	101~200
가격	38,000원	36,000원	34,000원	32,000원	31,000원

**키트**



**커리큘럼** 약 2시간 소요

5분	<b>'캘리그래피 액자' 워크샵을 시작합니다.</b> - 네트워크 체크 - 키트 준비물 체크 - 강사 및 강의 소개
10분	<b>캘리그래피를 소개합니다.</b> - 캘리그래피 소개 - 간단한 선 연습하기 - 직선, 사선 연습하기
30분	<b>캘리그래피 서체를 연습합니다.</b> - 감성체와 사각체 연습 - 서체 시연 - 어려운 자음 세가지 시연/단어 예쁘게 쓰는 팁
20분	<b>캘리그래피로 단어와 문장을 꾸며볼까요?</b> - 단어에 포인트 주기 - 포인트 주기 좋은 받침
10분	<b>액자에 넣을 글귀 결정하기</b> - 최종 글귀 정하기(비전, 좌우명 등) - 최종 글귀 집중적으로 연습하기
30분	<b>본격적으로 '캘리그래피 액자'를 만들어요!</b> - 최종 글귀 새겨넣기 - 드라이플라워 배치하기 - 캘리그래피 액자 완성하기 - 캘리그래피 엽서 만들기
15분	<b>워크샵을 마무리합니다.</b> - 내가 만든 작품과 의미 발표하기 - 랜선포토타임

내 마음을 색으로 표현하는



## 7. 마음돌봄 페인팅

**소개** 백드롭(Backdrop) 페인팅으로 우리의 일상에서 느끼는 크고 작은 마음을 살펴보고 나만의 색으로 캔버스를 채워보세요. 붓이 아닌 나이프로 완성하며 그림을 잘 그리지 못해도 누구나 쉽고 즐겁게 페인팅할 수 있습니다.

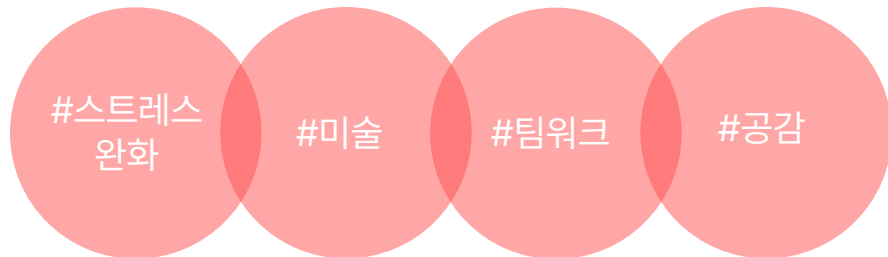
**방식** 오프라인

**인원** 최소 15 ~ 최대 100명

**가격** 37,000원(1인당)

인원	15~20	21~40	41~60	61~80	81~100
가격	42,000원	39,000원	37,000원	36,000원	35,000원

**키워드**



**커리큘럼** 약 2시간 소요

10분	<b>'마음돌봄 페인팅' 워크샵을 시작합니다.</b> - 강사 및 강의 소개 - 마음돌봄 페인팅 과정 설명
30분	<b>요즘 나의 마음을 들여다 봅니다.</b> - 마음돌봄 시트 설명 - 요즘 나의 일상을 돌아보기 - 감정카드로 내 마음 살펴보기 - 감정과 색상 연결짓기
10분	<b>백드롭 페인팅에 대해 배워봅니다.</b> - 백드롭 페인팅 설명 - 백드롭 페인팅 기법 알아보기 - 완성된 작품 미리보기
60분	<b>백드롭 페인팅 작업을 시작합니다.</b> - 사용 재료 및 작업 방법 설명 - 모델링페이스트(젤스톤)와 내가 고른 컬러 조색 mix 하기 - 나이프를 이용해 색칠하고 표현하기
10분	<b>워크샵을 마무리합니다.</b> - 캔버스에 담긴 작업 바라보기 - 감정 색상이 담긴 작품에 대해 함께 공유하기 - 정리 및 사용도구 회수



## 8. 직장인 필라테스

**소개** 필라테스는 속근육을 사용하는 재활치료에 많이 쓰이는 운동으로 체형 교정과 체력 증진이 가장 대표적인 장점입니다. 골반과 허리 틀어짐을 스스로 진단해보고 바로 잡을 수 있는 동작들을 배울 수 있는 '직장인 필라테스'를 통해 **허리통증 완화와 업무 효율성까지 한번에 해결해보세요.**

**방식** 오프라인

**인원** 최소 6 ~ 최대 100명

**가격** 660,000원(1회당)

인원	추가비용(1인당)
6 ~ 10	0원
11 ~ 100	12,500원

**키워드**

#라인 만들기

#매트 필라테스

#간단 스트레칭

#건강한 습관



### 커리큘럼 약 1시간 30분 소요

<b>5분</b>	<b>'직장인 필라테스' 워크샵을 시작합니다.</b> - 강사 및 강의 소개 - 오늘의 목표
<b>10분</b>	<b>필라테스란 무엇일까요?</b> - 스트레칭이 중요한 이유 - 필라테스의 특징 및 장점
<b>10분</b>	<b>자가진단 및 평가</b> - 유연성 및 건강상태 진단 및 평가(자가진단법)
<b>20분</b>	<b>직장인에게 자주 일어나는 증상 바로잡기</b> - 손목 터널 증후군 예방법 - 거북목, 허리디스크 예방법 - 햄스트링 근막 풀기 - 엉덩이근막 풀기 - 표면 후방선 이완 운동 - 머리뼈를 감싸는 표면 후방선
<b>35분</b>	<b>홈 필라테스 : 집에서든 쉽게 따라할 수 있어요!</b> - 필라프랩 - 전신 필라테스 동작 4가지 - 데드버그(dead bug) - 숄더 브릿지(shoulder bridge) - 시팅 딥스(seated dips)
<b>10분</b>	<b>워크샵을 마무리합니다.</b> - 운동의 효과 및 앞으로 집에서 관리할 때, 혹은 직장에서 관리 꿀팁 - 피드백 - 마무리 인사

## 8. 직장인 필라테스

**소개** 필라테스는 속근육을 사용하는 재활치료에 많이 쓰이는 운동으로 체형 교정과 체력 증진이 가장 대표적인 장점입니다. 골반과 허리 틀어짐을 스스로 진단해보고 바로 잡을 수 있는 동작들을 배울 수 있는 '직장인 필라테스'를 통해 **허리통증 완화와 업무 효율성까지 한번에 해결해보세요.**

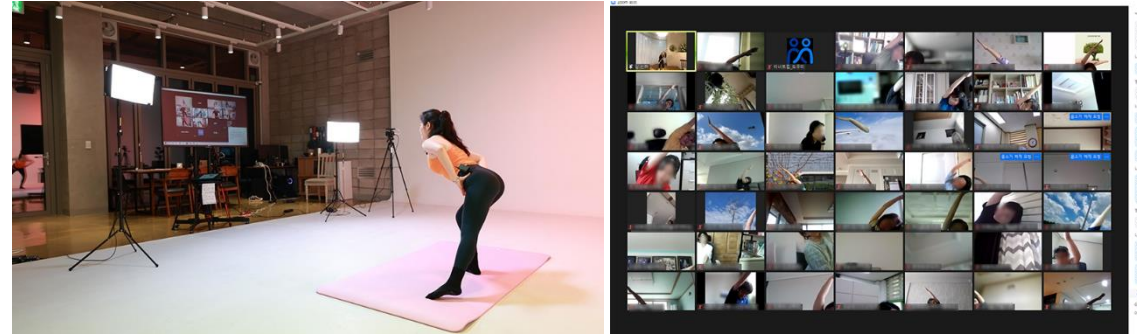
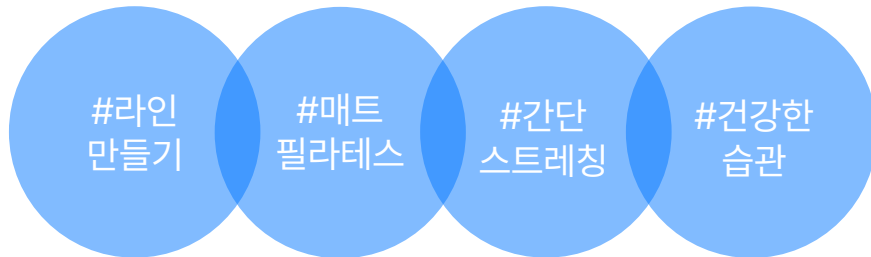
**방식** 온라인

**인원** 최소 6 ~ 최대 100명

**가격** 480,000원(1회당)

인원	추가비용(1인당)
6 ~ 10	0원
11 ~ 100	4,400원

**키트**



**커리큘럼** 약 1시간 30분 소요

5분	<b>'직장인 필라테스' 워크샵을 시작합니다.</b> - 강사 및 강의 소개 - 오늘의 목표
10분	<b>필라테스란 무엇일까요?</b> - 스트레칭이 중요한 이유 - 필라테스의 특징 및 장점
10분	<b>자가진단 및 평가</b> - 유연성 및 건강상태 진단 및 평가(자가진단법)
20분	<b>직장인에게 자주 일어나는 증상 바로잡기</b> - 손목 터널 증후군 예방법 - 거북목, 허리디스크 예방법 - 햄스트링 근막 풀기 - 엉덩이근막 풀기 - 표면 후방선 이완 운동 - 머리뼈를 감싸는 표면 후방선
35분	<b>홈 필라테스 : 집에서든 쉽게 따라할 수 있어요!</b> - 필라프랩 - 전신 필라테스 동작 4가지 - 데드버그(dead bug) - 숄더 브릿지(shoulder bridge) - 시팅 딥스(seated dips)
10분	<b>워크샵을 마무리합니다.</b> - 운동의 효과 및 앞으로 집에서 관리할 때, 혹은 직장에서 관리 꿀팁 - 피드백 - 마무리 인사



예리한 탐정이 되어 사건을 해결하라!

## 9. 진짜 범인을 잡아라!

**소개** 직접 탐정이 되어 살인 사건의 범인을 잡아내세요! 곳곳에 숨어있는 단서들을 찾아내고, 범죄 혐의자들을 만나 직접 취조하여 사건 해결의 실마리를 찾으세요. 팀원들과 머리를 맞대어 범행 스토리를 구성해보세요. 과연 사건의 끝에는 어떤 진실이 기다리고 있을까요?

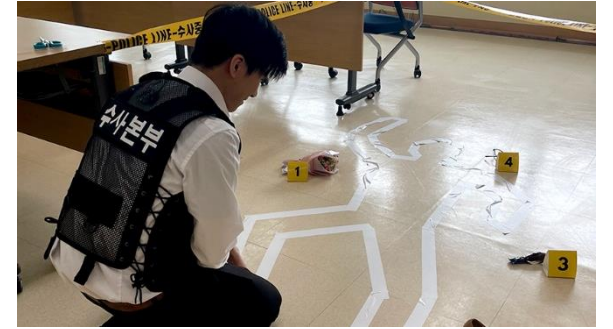
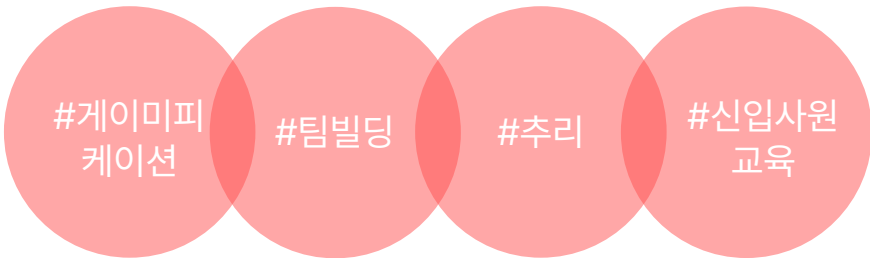
**방식** 오프라인

**인원** 최소 30 ~ 최대 160명

**가격** 1,850,000원(1회당)

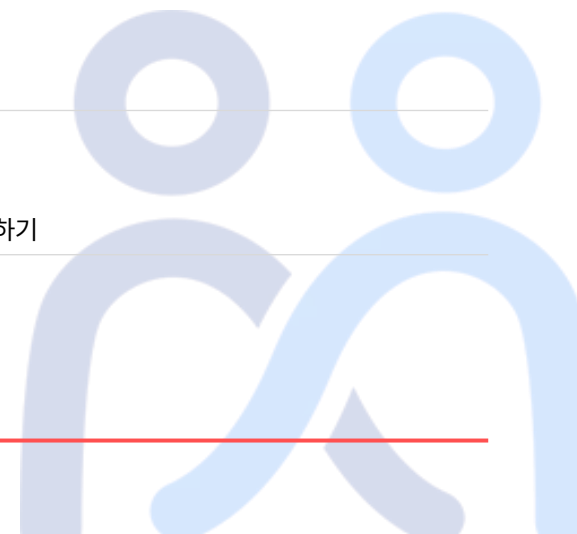
인원	추가비용(1인당)
30	0원
31 ~ 160	25,000원

**키워드**



**커리큘럼** 약 2시간 30분 소요

10분	<b>'진짜 범인을 잡아라!' 워크샵을 시작합니다.</b> - 참가자 모두 약속 장소에 도착 - 강사 및 프로그램 소개 - 팀 배정
30분	<b>탐정 사무소에 모여 추리를 시작합니다.</b> - 사건 및 수사 방법 안내 - 사건 이해하기 - 곳곳에 숨어 있는 단서 획득하기
60분	<b>범인을 취조합니다.</b> - 범죄 혐의가 의심되는 인물들 취조하기 - 숨겨진 단서까지 모두 확인하기
30분	<b>사건의 진실을 향해서!</b> - 수사 내용을 바탕으로 범행 스토리 추리해보기 - 팀별 최종 범행스토리 제출 및 예상 범인 지목하기
20분	<b>범인을 잡고 사건을 종료합니다!</b> - 범인 공개 - 우승팀 발표 - 팀별 추리 스토리 듣기



예리한 탐정이 되어 사건을 해결하라!

# 9. 진짜 범인을 잡아라!

**소개** 직접 탐정이 되어 살인 사건의 범인을 잡아내세요! 곳곳에 숨어있는 단서들을 찾아내고, 범죄 혐의자들을 만나 직접 취조하여 사건 해결의 실마리를 찾으세요. 팀원들과 머리를 맞대어 범행 스토리를 구성해보세요. 과연 사건의 끝에는 어떤 진실이 기다리고 있을까요?

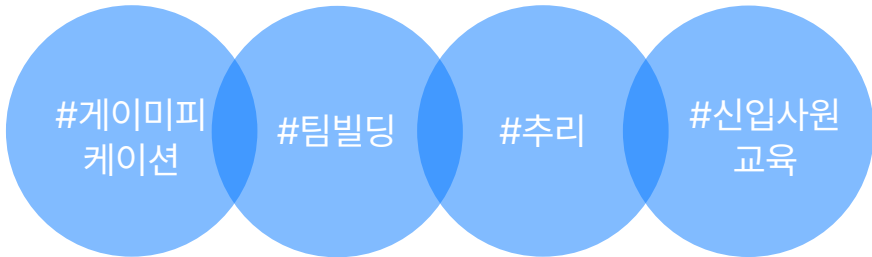
**방식** 온라인

**인원** 최소 20 ~ 최대 160명

**가격** 1,240,000원(1회당)

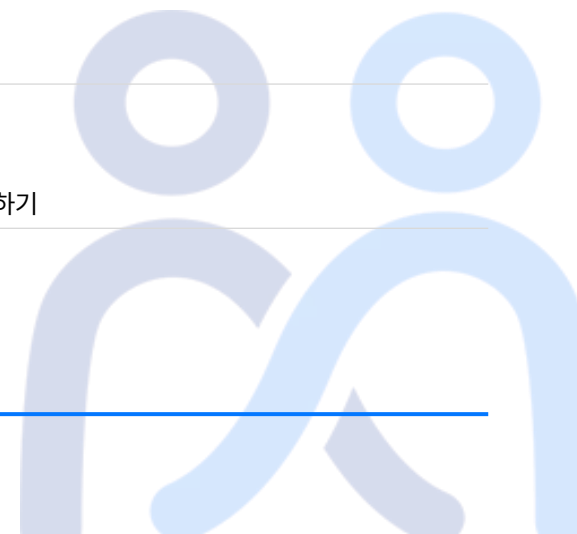
인원	추가비용(1인당)
20	0원
21 ~ 160	25,000원

**키워드**



**커리큘럼** 약 2시간 30분 소요

10분	<b>'진짜 범인을 잡아라!' 워크샵을 시작합니다.</b> - 네트워크 환경 체크하기 - 강사 및 프로그램 소개 - 팀 배정
30분	<b>탐정 사무소에 모여 추리를 시작합니다.</b> - 사건 및 수사 방법 안내 - 곳곳에 숨어 있는 단서 획득하기
60분	<b>범인을 취조합니다.</b> - 범죄 혐의가 의심되는 인물들 취조하기 - 숨겨진 단서까지 모두 확인하기
30분	<b>사건의 진실을 향해서!</b> - 수사 내용을 바탕으로 범행 스토리 추리해보기 - 팀별 최종 범행스토리 제출 및 예상 범인 지목하기
20분	<b>범인을 잡고 사건을 종료합니다!</b> - 범인 공개 - 우승팀 발표 - 팀별 추리 스토리 듣기



소통과 팀워크로 굴러가는 롤링볼



# 10. 볼큐브 도미노

**소개** 볼큐브 챌린지는 키네틱 아트(Kinetic Art)의 일종인 '롤링볼'을 기원으로 탄생한 특허출원된 국내최초 팀빌딩 프로그램이에요. 공이 굴러갈 수 있는 레일 형태의 길을 창의적으로 만드는 과정을 통해 공감지각능력, 재미, 예술을 동시에 선사해줍니다.

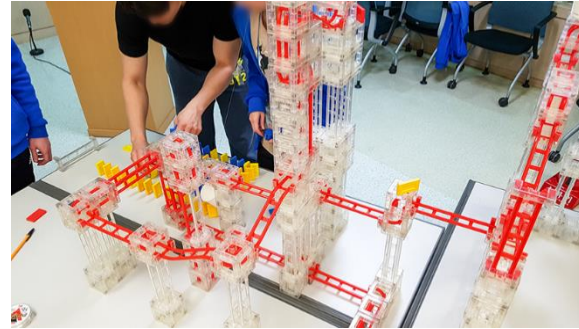
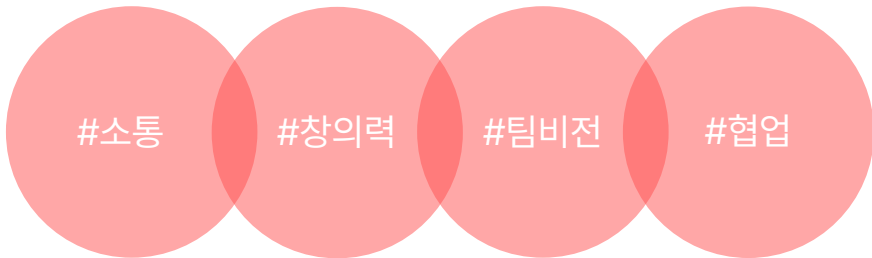
**방식** 오프라인

**인원** 최소 20 ~ 최대 300명

**가격** 1,150,000원(1회당)

인원	추가비용(1인당)
20	0원
21 ~ 300	17,500원

**키워드**



**커리큘럼** 약 3시간 소요

10분	<b>'볼큐브 도미노' 워크샵을 시작합니다.</b> - 강사 및 강의 소개
10분	<b>오리엔테이션</b> - 도구 소개 및 과정 안내 - 역할분담 및 도구지급
40분	<b>볼큐브 도미노 제작 1단계</b> - 1단계 게임 시작(커뮤니케이션, 소통게임) - 칸막이 뒷편에 완성된 구조물 관찰(각 팀당 1명씩, 3번의 기회) - 수집된 정보를 통해 제한 시간 내 동일한 형태로 볼큐브 제작 - 주어진 시간은 30분이며 색상, 구조가 가장 근접한 팀이 승리
60분	<b>볼큐브 도미노 제작 2단계</b> - 2단계 게임시작(창의작품 제작 게임) - 팀별 창의작품 제작 - 다른 팀과의 차별성에 중점을 둔 심사
40분	<b>볼큐브 도미노 제작 3단계</b> - 3단계 게임시작 (전체 연결작업 및 시연) - 팀별 평가 후 팀별 작업된 큐브 전체를 연결하는 마무리 과정 - 작업된 회사의 슬로건이 새겨진 도미노장치를 모두 쓰러뜨리면서 과정을 마무리
20분	<b>워크샵을 마무리합니다.</b> - 전체 피드백 및 시상 - 제작된 볼큐브와 기념촬영 - 도구 반납 및 마무리

# Thank you

---

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

 [support@innertrip.co.kr](mailto:support@innertrip.co.kr)

 070-7728-0403

