

LIFE

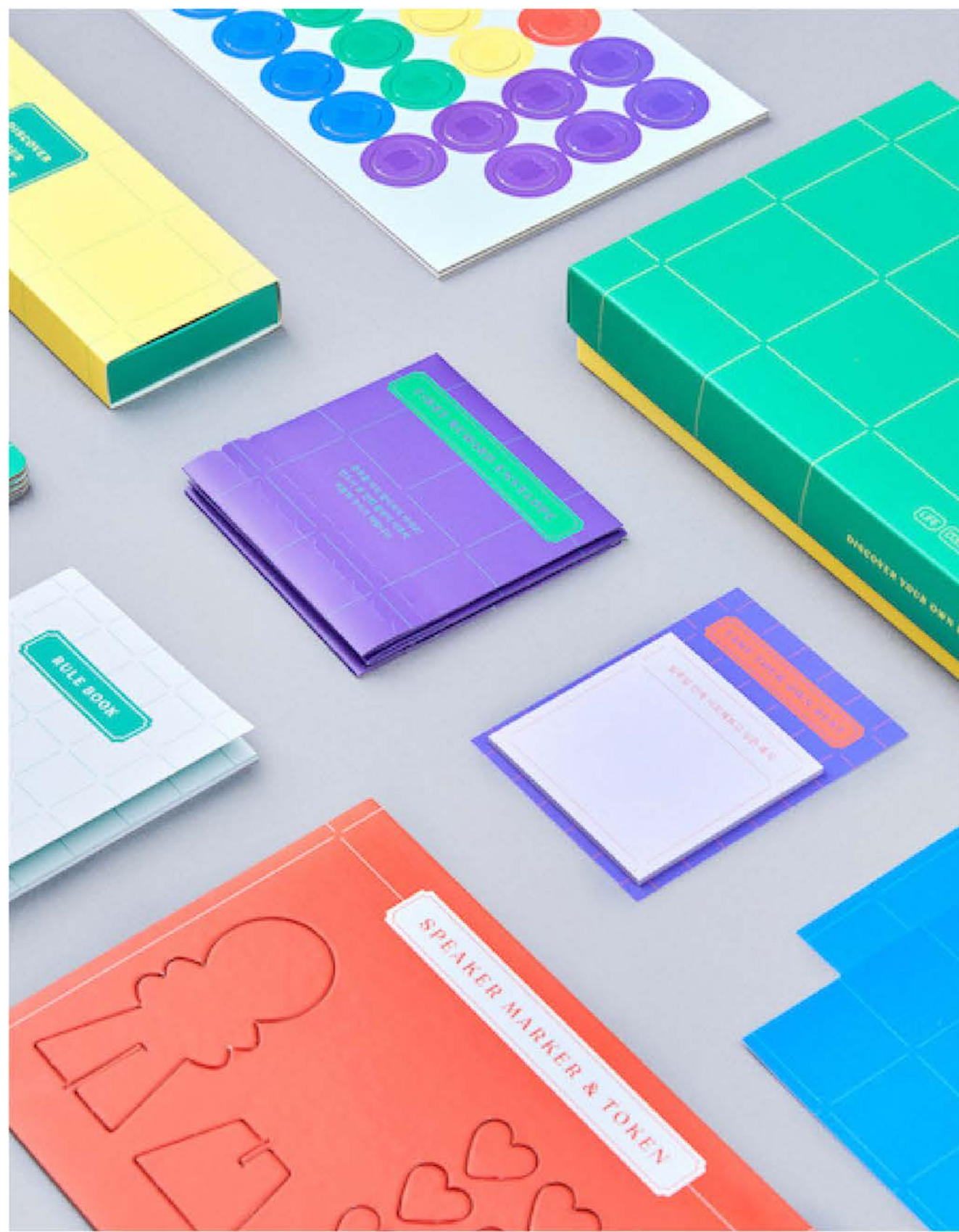
COLORING

라이프컬러링 워크숍 소개서

Telephone
+82 10 3306 8072

E-mail
bora@lifecoloring.me

Website
www.lifecoloring.me



LIFE COLORING

라이프컬러링은 일상을 건강하게 가꾸는 법을 제안하며,
내게 맞는 휴식법을 적용해 회복탄력성을 높일 수 있는
통합 회복 솔루션을 제공합니다

회복탄력성이 높은 조직은 인재를 잃지 않습니다

스스로를 잘 돌보는 법을 알고,
유연하게 소통하는 인재는 회복탄력성이 높으며
번아웃에 걸릴 확률 역시 낮습니다.
조직 구성원 개개인이 건강한 마음을 회복하고
긍정적인 정서 에너지를 충전할 수 있는
마음챙김 문화를 만들어 보세요.



건강한 조직문화 구축에 최적화된 휴식 워크숍



휴식법에 대한 전문성 확보

지난 4년 간 150회 이상,
2000명 이상의 참가자들을
만나 휴식에 대한 다양한
레퍼런스를 축적하며,
그 누구도 같은 방식으로
쉬지 않는다는 것을
발견했습니다

소통과 공감의 대화형 워크숍

개개인에 맞춘
휴식법을 발견할 수 있는
전문 툴킷을 개발하고,
조직 내 유연한 소통을
이끌 수 있는
대화형 워크숍을
개발했습니다

LIFE

COLORING

Partnership

라이프컬러링은
다양한 기업 및 기관의
휴식과 회복탄력성을
돕고 있습니다



LIFE

COLORING



About WORKSHOP

<일상력>, <휴식력>을 주제로 자체 개발 툴킷을 활용해
마음챙김과 일상 회복을 돕는 대화형 워크숍,
회복탄력성을 높이는 조직문화 워크숍을
진행하고 있습니다

워크숍 ①

심포지엄

대화형 보드게임을 통해
나에게 꼭 맞는 휴식의 장면을
탐색하고 발견하는 프로그램입니다

진행시간

90분
-120분

조율 가능

참여인원

4인 1조의
여러 팀

인원제한 없음

사용툴킷

휴식수집가
보드게임

자체개발 도구



커리큘럼 소개

나에게 꼭 필요한 휴식의 장면을 수집하고,
서로를 이해하고 존중하는 휴식의 대화를 나누며
일주일 안에 시도할 의도적 휴식을 계획하고 선언하는 프로그램입니다.



나만의 휴식보드를
완성하고



휴식을 매개로
공감의 대화를 나누며



나에게 꼭 필요한
휴식을 기록하며



일주일안에 시도할
휴식을 선언합니다

이런 효과를 기대할 수 있습니다

이해



내 리듬에 맞는
휴식법을 발견하고
이해합니다

공감



팀원간 공감의
대화를 나눌 수
있습니다

적용



일상에서
밀도 높은 휴식을
실천합니다



워크숍 ②

루틴클럽

삶에서 한 발짝 떨어져 나의 생활패턴을 관찰하고
내 속도에 맞는 건강한 생활 루틴을 설계하는
몰입형 워크숍입니다

진행시간

90분
-120분

원데이/다회차
구성 모두 가능

참여인원

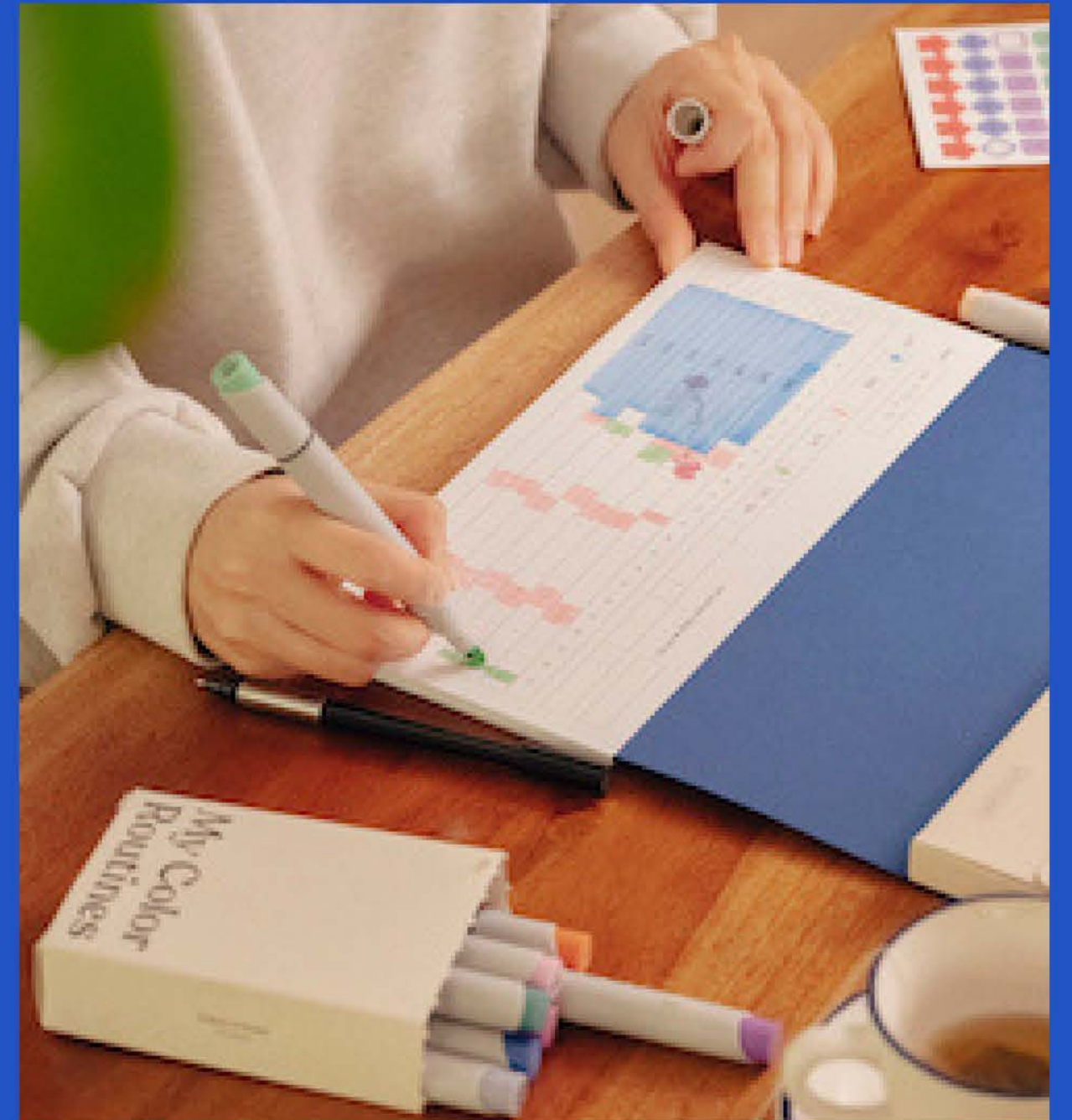
8인
-10인

소규모
대화형 워크숍

사용툴킷

컬러루틴
키트

자체개발 도구



커리큘럼 소개

의도적 휴식과 멈춤으로 업무의 몰입도를 높이는 일상루틴 시리즈
일하는 자아를 새로운 각도에서 바라보고 건강한 업무루틴을 찾아가는 업무루틴 시리즈로 구성,
원하는 커리큘럼을 선택해 진행이 가능합니다



밀도 높은 휴식을 위한 의도적 휴식을
계획하고 실천하는 일상시스템을 구축합니다



일의 범위와 정의를 스스로 만들어가며
몰입과 충전의 균형을 맞추는 업무 루틴을 계획해봅니다

이런 효과를 기대할 수 있습니다

발견

내 속도에 맞는
건강한 루틴을
발견합니다

존중

나를 이해하며
존중하는 법을
배웁니다

적용

내게 맞는
몰입과 휴식을
삶에 적용합니다



LIFE

COLORING

Thank You

e-mail

bora@lifecoloring.me

Telephone

+82 10 3306 8072

Website

www.lifecoloring.me

Discover Your True Self
