

문서번호 : MKI 제 19 - 0124호

2019. 01. 24.

수 신 : 대표이사

참 조 : 학교, 기업, 공공기관 교육 담당자 및 관련 부서 담당자

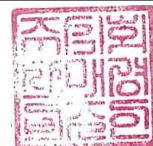
제 목 : 스스로 지키는 건강 솔루션 만들기 과정 [심화]

1. 귀하의 발전과 번영을 기원합니다.
2. 당사는 일반인을 대상으로 '스스로 지키는 건강 솔루션' 과정을 아래와 같이 준비하였습니다.
3. 본 교육 과정은 건강한 삶에 대한 인식을 갖고, 자기 스스로 실천 가능한 건강관리 목표를 설정할 수 있도록 방향을 제시해주는 교육 과정입니다. 관심 있는 분들의 많은 참여 바랍니다.

■■■■ 과정 안내 ■■■■

교육대상	○ 건강한 노후를 원하는 일반인, 건강에 관심 있는 직장인 ○ 대학생, 취업 준비생 및 생애설계에 관심 있는 일반인
교육목적	○ 스스로 지키는 건강 솔루션 만들기 심화 과정을 통해 건강한 삶에 대한 인식을 갖는다. ○ 건강관리 습관과 행태의 문제점을 확인한다. ○ 스스로 실천 가능한 건강관리 목표를 세우고 실천할 수 있다.
교육특징	○ 건강관리에 대한 인식을 높이며, 스스로 건강 설계를 할 수 있다. ○ 건강관리 능력이 함양되어 건강한 삶을 살게 된다.
교육일정	○ 교육일정 : 2019년 3월 11일 ~ 3월 25일 (매주 월, 19:00 ~ 21:00) 총6H ○ 모집일정 : 2019년 1월 25일 ~ 3월 06일
교육비	○ 15만원 (교육자료 등 제반 경비 포함 / VAT 없음)
신청방법	○ 참가신청서를 작성하셔서 송부하신 후 계좌 입금하시면 신청완료 됩니다. 계좌 : 우리은행 1005-902-894548, 예금주 : 매경비즈
교육장소	○ 한국생애설계협회 교육원 2층 (충무로역 7번 출구)
주최 / 주관	○ 주최 : 매일경제 생애설계센터 ○ 주관 : (사)한국생애설계협회
홈페이지	○ 매일경제 생애설계센터 ( <a href="http://senior.mk.co.kr">http://senior.mk.co.kr</a> )
문의&신청	○ 문의 및 신청 : 매일경제 생애설계센터 [Tel]: 02-2000-5448 [Fax]: 02-2000-5425 [E-mail]: kslee@mkinternet.com

매일경제 / (주)매경비즈  
대표이사 윤 형 식



# [심화] 생애건강설계 과정 커리큘럼

(부제 : 스스로 지키는 건강 솔루션 만들기)

※ 강의시간 : 3/11 ~ 3/25 (매주 월 / 19:00~21:00)

주제	강의 내용	시간	비고
건강 설계 입문	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 건강 설계 과정 안내 및 관계 형성</li><li>○ 건강에 대한 개념 이해</li><li>○ 건강 설계 목적 및 필요성</li><li>○ 건강에 대해 가진 정보 및 지식 파악</li><li>○ 기존 생애건강 관리 설정 목표 확인</li></ul>	2시간	3/11(월)
건강 설계 심화	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 자신의 건강관리 습관, 건강 상태 파악 및 분석</li><li>○ 실현 가능한 건강 목표 설정 실습</li><li>○ 건강관리 지식 및 정보 활용 능력 확인</li></ul>	2시간	3/18(월)
건강 설계 실천, 평가 및 조정	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 건강관리 습관 평가</li><li>○ 목표에 따른 실행 상 문제점 확인</li><li>○ 건강관리 구체적 실행 안 작성 및 확정</li></ul>	2시간	3/25(월)

\* 상기 일정은 강사의 사정상 변경될 수 있습니다.