서울특별시 중구 퇴계로 190 Tel 02-2000-5448 Fax 02-2000-5425

문서번호 : MKI 제 19 - 0314호 2019. 03. 14.

수 신 : 대표이사

참 조 : 학교, 기업, 공공기관 교육 담당자 및 관련 부서 담당자

제 목 : [심화] 멋있는 인생을 살기위한 자신만의 해법 찾기! 과정

---

1. 귀하의 발전과 번영을 기원합니다.
2. 당사는 일반인을 대상으로 생애여가설계 심화과정을 아래와 같이 준비하였습니다.
3. 본 교육 과정은 여가의 중요성을 인식하고 실천 가능한 여가 목표 설정을 통해 개인에게 맞는 여가설계의 해답을 찾을 수 있는 교육 과정입니다. 관심 있는 분들의 많은 참여 바랍니다.

과정 안내

교육대상	○ 나에게 맞는 여가, 부부가 함께하는 여가, 동료와 함께하는 여가설계가 필요하신 분 ○ 여가 도전의 의지는 있으나 실행이 어려우신 분 ○ 여유로운 시간 의미 있는 여가를 찾고 계신 40대 이상 일반인
교육목적	○ 생애여가설계 심화 과정을 통해 여가의 중요성 인식. ○ 스스로 실천 가능한 여가목표를 세우고 실천 ○ 여가의 필요성에 대한 인식을 높여 스스로에게 맞는 여가를 설계 할 수 있다. ○ 여가관리 능력이 함양되어 균형 잡힌 행복한 삶을 살게 된다.
교육특징	○ 업무와 여가를 동시에 즐기는 블래저(Bleusire), 웨저(Weisure, Work+Leisure)시대 자신에게 맞는 여가를 찾고싶은 분? 의미있는 여가를 하고 싶은 분? 생애여가설계를 통해 해답을 찾아 자아실현을 해보자.
교육일정	○ 교육일정 : 2019년 4월 8일 ~4월 12일 (월수금, 19:00 ~ 21:00) 총6H ○ 모집일정 : ~ 4월 8일
교 육 비	**○ 15만원 (교육 자료 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 4번 출구)**
주최 / 주관	**○ 주최 : 매일경제 생애설계센터 ○ 주관 : (사)한국생애설계협회**
홈페이지	○ 매일경제 생애설계센터 (http://senior.mk.co.kr)
문의&신청	○ 문의 및 신청 : 매일경제 생애설계센터 [Tel]: 02-2000-5448 [Fax]: 02-2000-5425 [E-mail]: kslee@mkinternet.com

매일경제 / ㈜매경비즈

대표이사 윤 형 식

[심화] 생애여가설계 과정 커리큘럼

(부제 : 멋있는 인생을 살기위한 자신만의 해법 찾기! 과정)

※ 강의시간 : 4/8 ~ 4/12 (월수금 / 19:00~21:00)

주제	강의 내용	시간	비고
웰빙을 위한 놀테크	○ **AI 시대의 여가** - 내 삶의 여가 의미와 필요성 ○ **여가도 경영이다.** - 여가 경영을 넘어 자기 경영 - 내게 맞는 여가 경영 ○ **재테크 위에 놀테크** - 여가 몰입전략과 효과 - 현대 여가 트렌드 이해	2시간	4/8 (월)
여가의 디스커버리	○ **나의 여가 발견** - 여가 수준, 스타일, 동기, 선호여가 활동 발견 ○ **이제는 진지한 여가** - 여가자원파악(대상, 시간, 비용) - 여가정보수집 및 프로파일링 기법 ○ **여가 미션 설정** - 여가 미션 설정 및 대, 중, 소 목표설정	2시간	4/10 (수)
스스로 하는 여가설계	○ **여가의 SWOT분석** - 여가정보수집 및 분석정리 / 실천방해 요소 파악 ○ **여가의 적정성과 기대효과** - 합리적 여가 선택 및 여가 실천 방안 마련 - 여가미션 재정립 및 목표조정 ○ **시간관리 계획하기** - 여가시간관리 실행 안 작성 및 확정 - 이제 당신도 워라벨	2시간	4/12 (금)

* 상기 일정은 강사의 사정상 변경될 수 있습니다.