

문서번호 : MKI 제 19 - 0423호

2019. 04. 23.

수 신 :

참 조 : 학교, 기업, 공공기관 교육 담당자 및 관련 부서 담당자

제 목 : 신중년의 행복한 인생설계 과정 5월 과정

1. 귀하의 발전과 번영을 기원합니다.

2. 당사는 퇴직예정자가 갖는 미래에 대한 불안감을 해소하고 퇴직 후 삶의 변화에 능동적으로 대처할 수 있도록 퇴직예정자를 위한 교육과정을 아래와 같이 개설하였습니다.

3. 본 교육 과정은 퇴직예정자가 자신의 목표를 재설정하여 제2의 삶을 설계할 수 있는 능력을 배양할 기회를 제공하오니 관심 있는 분들의 많은 참여 바랍니다.

과정 안내

교육대상	<ul style="list-style-type: none"> ○ 50세 이상 ○ 임금피크제 대상자 ○ 퇴직자 및 퇴직예정자
교육목적	<ul style="list-style-type: none"> ○ 퇴직 후, 미래에 대한 불안감 해소하고 퇴직 후 삶의 변화에 능동적 대처 ○ 퇴직예정자가 자신의 목표를 재설정하여 제2의 삶을 설계할 수 있는 능력 배양 ○ 개인 결과물 도출 (실천계획서 : 개인 목표체계, 세부목표(10년), 시간관리 계획 수립)
교육일정	<ul style="list-style-type: none"> ○ 교육일정 : 2019년 5월 29일 ~ 5월 31일 (수, 목, 금 09:00 ~ 17:00) 총21H ○ 모집일정 : ~ 5월 27일
교육비	<ul style="list-style-type: none"> ○ 42만원 (교육자료 등 제반 경비 포함 / VAT 없음)
신청방법	<ul style="list-style-type: none"> ○ 참가신청서를 작성하셔서 송부하신 후 계좌 입금하시면 신청완료 됩니다. 계좌 : 우리은행 1005-902-894548 , 예금주 : 매경비즈
교육장소	<ul style="list-style-type: none"> ○ 한국생애설계협회 교육원 4층 (충무로역 1번 출구)
주최 / 주관	<ul style="list-style-type: none"> ○ 주최 : 매일경제 생애설계센터 ○ 주관 : (사)한국생애설계협회
홈페이지	<ul style="list-style-type: none"> ○ 매일경제 생애설계센터 (http://senior.mk.co.kr)
문의&신청	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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



퇴직예정자를 위한 교육 커리큘럼

(부제 : 신중년의 행복한 인생설계 과정)

※ 강의시간 : 5/29 ~ 5/31 (수,목,금 / 09:00~17:00)

구분	주제	강의 내용	비고
모듈 1	변화관리 “인생 3기! 나를 위한 변화 액션플랜”	<ul style="list-style-type: none">○ 나의 삶 돌아보기 (1H)<ul style="list-style-type: none">- 인생의 시계추 (영상)- 퇴직하면 떠오르는 것?- 은퇴자의 생활○ 인생3기를 맞이하는 자세 (1H)<ul style="list-style-type: none">- 행복한 은퇴 7원칙- 생애주기 4단계 설명- 퇴직 후 유형 및 사례 동영상- 은퇴자의 마음가짐 7가지○ 액션 플랜 작성하기 (1H)<ul style="list-style-type: none">- 나의 역할 / 나의 재발견 / 버킷리스트 작성- 가치 / 사명 / 목표 작성하기- 다짐 작성 및 발표 / 마무리 인사	3시간
모듈 2	관계 “소통의 힘 키우기”	<ul style="list-style-type: none">○ 나를 찾아 떠나는 여행(2H)<ul style="list-style-type: none">- 나의 스트레스 해결 법- 나의 의사소통 법- 나의 어린 시절○ 행복한 가정(1H)<ul style="list-style-type: none">- 가족에 대한 이해- 부부관계, 부모.자녀 관계 이해 및 의사소통- 손.자녀, 형제자매와 소통하기- 낯 세대에서 살아내기○ 대인관계의 달인 되기(1H)<ul style="list-style-type: none">- 직장생활 마무리를 위한 준비 (동료, 상사, 부하 직원과의 관계 이해)- 친구 관계 유지 잘하는 법- 1층으로 내려오는 법	4시간
모듈 3	건강 “더 늦기전에 몸을 돌보자”	<ul style="list-style-type: none">○ 건강관리는 치료가 아닌 예방! (1H)<ul style="list-style-type: none">- 건강 관리에 대한 나의 패턴 알아보기○ 건강관리 성향 및 영향 요인 분석 (2H)<ul style="list-style-type: none">- 자신의 건강관리 습관, 건강 상태 파악 및 분석- 실천 가능한 건강관리 목표 설정- 건강관리 결과물 도출 (실천 계획서)	3시간

<p>모듈 4</p>	<p>커리어/ 재취업 “평생 현역 생활 준비하기”</p>	<p>○ 경력설계를 통한 내 삶 돌아보기 (2H)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 내 모습 찾기: 관심분야, 핵심역량, 경력 강점 파악하기 - 내 환경 알아보기 : 직업망, 변화감지력 진단 <p>○ 경력전환 의식 고취를 통한 목표 설정 (1H)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 경력목표 (재취업, 창업, 기타)와 전략 및 방향 수립 - 10년 단위 연간 경력목표 (재취업, 창업, 기타) 수립 - 경력목표와 현황과의 Gap 분석 <p>○ 목표 달성 실행활동 항목 선정과 시간관리 계획 (1H)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10년 단위 연간 목표 달성을 위한 실행 활동 항목 선정 - 목표 달성 시간 관리 계획 수립 - 경력 목표 달성을 위한 결과물 도출 (실천 계획서) - 실행 활동에 필요한 자원 분석 및 확보 - 장애요소 파악, 분석 및 대응방안 마련 	<p>4시간</p>
<p>모듈 5</p>	<p>재무 “튼튼한 노후 자산 만들기”</p>	<p>○ 노후자금 준비계획 점검하기 (1H)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 나의 현재 재무 상태 파악하기 (지출, 수입, 자산현황) <p>○ 나만의 재무목표 설정해보기 (2H)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 수입, 지출, 자산현황에 대한 목표 금액 산출 - 목표 달성을 위한 자산관리 전략 <p>○ 생활자금의 효율적인 관리 방법 (1H)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 현금 흐름 및 개인 자산현황 목표 확정 - 자산 운용 방향 설정하기 <p>○ 자산 운용 전략 세우기 (1H)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 합리적인 금융 투자 및 자산 관리 전략 세우기 - 자신에게 필요한 금융지식 및 자산운용 전략 만들기 - 재무설계를 위한 결과물 도출 (실천 계획서) 	<p>5시간</p>
<p>모듈 6</p>	<p>여가 “스스로의 행복 누리기”</p>	<p>○ 여가 트렌드 알아보기 (1H)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 여가의 “과거 - 현재 - 미래” - 여가목적과 필요성 <p>○ 여가 디스커버리 (0.5H)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 여가 인식하기 - 나에게 맞는 여가 스타일 분석 <p>○ 여가프로세스 설립 (0.5H]</p> <ul style="list-style-type: none"> - 나의 여가 목표 설정하기 - 진지한 여가인으로 	<p>2시간</p>

* 상기 강의 내용은 사정상 변경될 수 있습니다.