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

문서번호 : MKI 제 19 - 0826호 2019. 08. 26.

수 신 : 대표이사

참 조 : 학교, 기업, 공공기관 교육 담당자 및 관련 부서 담당자

제 목 : 신중년의 행복한 인생설계 9월 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	○ 50세 이상 ○ 임금피크제 대상자 ○ 퇴직자 및 퇴직예정자
교육목적	○ 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	○ 교육일정 : 2019년 9월 25일 ~ 9월 27일 (수, 목, 금 09:00 ~ 17:00) 총21H ○ 모집일정 : ~ 9월 24일
교 육 비	○ **42만원 (교육자료 등 제반 경비 포함 / VAT 없음)**
신청방법	○ **참가신청서를 작성하셔서 송부하신 후 계좌 입금하시면 신청완료 됩니다.** **계좌 : 우리은행 1005-902-894548 , 예금주 : 매경비즈**
교육장소	○ **한국생애설계 교육원 4층 (충무로역 1번 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

퇴직예정자를 위한 교육 커리큘럼

(부제 : 신중년의 행복한 인생설계 과정)

※ 강의시간 : 9/25 ~ 9/27 (수,목,금 / 09:00~17:00)

구분	주제	강의 내용	비고
모듈 1	변화관리 "인생 3기! 할 일이 너무 많다"	○ **나의 삶 돌아보기 (1H)** - 인생의 시계추 (영상) - 퇴직하면 떠오르는 것? - 은퇴자의 생활 ○ **인생3기를 맞이하는 자세 (1H)** - 행복한 은퇴 7원칙 - 생애주기 4단계 설명 - 퇴직 후 유형 및 사례 동영상 - 은퇴자의 마음가짐 7가지 ○ **액션 플랜 작성하기 (1H)** - 나의 역할 / 나의 재발견 / 버킷리스트 작성 - 가치 / 사명 / 목표 작성하기 - 다짐 작성 및 발표 / 마무리 인사	3시간
모듈 2	재무 "노후 자산 활용 전략 세우기"	○ **당신의 재무는 안녕하십니까? (1H)** - 당신의 인생은 어떻습니까? - 당신에게 다가올 세상은? - 당신이 알고 있는 재무설계와 자산관리의 한계 ○ **나만의 재무목표 설정해보기 (1H)** - 현재 자신의 재무적 문제점은? - 수입, 지출, 자산현황에 대한 목표 금액 산출 - 목표 달성을 위한 자산관리 전략 ○**현명한 금융 소비자를 위한 소득·지출 관리 (1H)** - 소득·지출관리 : 현금 흐름 관리방법과 사례 - 소득세 과세 원리와 절세 활용 방안 - 위험관리 : 적정한 보험료와 보장 규모 알아보기 - 다층 보장 구조 : 현금 흐름을 만드는 다층 보장 구조 - 건강 보험료 관리와 세금 관리를 통한 지출 관리 ○ **자산 운용 전략 세우기 (1H)** - 자산 배분 원칙과 적용 - 재무 목표에 따른 금융 상품 활용 방안 - 기간별 자산 배분 방안 - 개인연금 저축 계좌의 활용과 사례	4시간
모듈 3	건강 "건강 관리는 치료가 아닌	○ **건강관리는 치료가 아닌 예방! (1H)** - 건강 관리에 대한 나의 패턴 알아보기	3시간

	예방”	○ **건강관리 성향 및 영향 요인 분석 (2H)** - 자신의 건강관리 습관, 건강 상태 파악 및 분석 - 실천 가능한 건강관리 목표 설정 - 건강관리 결과물 도출 (실천 계획서)	
모듈 4	**관계** **“엉킨관계, 끊어야 할까? 풀어야 할까?”**	○ **나를 찾아 떠나는 여행(2H)** - 나의 스트레스 해결 법 - 나의 의사소통 법 - 나의 어린 시절 ○ **행복한 가정(1H)** - 가족에 대한 이해 - 부부관계, 부모.자녀 관계 이해 및 의사소통 - 손.자녀, 형제자매와 소통하기 - 낀 세대에서 살아내기 ○ **대인관계의 달인 되기(1H)** - 직장생활 마무리를 위한 준비 (동료, 상사, 부하 직원과의 관계 이해) - 친구 관계 유지 잘하는 법 - 1층으로 내려오는 법	**4시간**
모듈 5	**여가** **“스스로의 행복 누리기”**	○ **여가 트랜드 알아보기 (1H)** - 여가의 “과거 - 현재 - 미래” - 여가목적과 필요성 ○ **여가 디스커버리 (0.5H)** - 여가 인식하기 - 나에게 맞는 여가 스타일 분석 ○ **여가프로세스 설립 (0.5H)** - 나의 여가 목표 설정하기 - 진지한 여가인으로	**3시간**
모듈 6	**커리어/ 재취업** **“평생 현역 생활 준비하기”**	○ **경력설계를 통한 내 삶 돌아보기 (2H)** - 내 모습 찾기: 관심분야, 핵심역량, 경력 강점 파악하기 - 내 환경 알아보기 : 직업망, 변화감지력 진단 ○ **경력전환 의식 고취를 통한 목표 설정 (1H)** - 경력목표 (재취업, 창업, 기타)와 전략 및 방향 수립 - 10년 단위 연간 경력목표 (재취업, 창업, 기타) 수립 - 경력목표와 현황과의 Gap 분석 ○ **목표 달성 실행활동 항목 선정과 시간관리 계획 (1H)** - 1목표 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	**4시간**

* 상기 강의 내용은 사정상 변경될 수 있습니다.