

문서번호 : MKI 제 19 - 0314호

2019. 03. 14.

수 신 : 대표이사

참 조 : 학교, 기업, 공공기관 교육 담당자 및 관련 부서 담당자

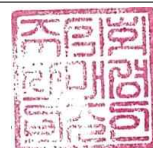
제 목 : 스스로 지키는 건강 솔루션 만들기 과정 [심화]

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 4월 15일 ~ 4월 19일 (주 3회, 월수금, 19:00 ~ 21:00) 총6H ○ 모집일정 : ~ 4월 15일 |
| 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 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 / (주)매경비즈
대표이사 윤 형 식



[심화] 생애건강설계 과정 커리큘럼

(부제 : 스스로 지키는 건강 솔루션 만들기)

※ 강의시간 : 4/15 ~ 4/19 (월수금 / 19:00~21:00)

| 주제 | 강의 내용 | 시간 | 비고 |
|--|--|-----|-------------|
| 건강관리는 치료가 아닌 예방! 아프기 전에 관리하자. | <ul style="list-style-type: none">○ 건강에 대한 이해와 나의 신체적 상태 파악○ 현재 나의 건강 목표와 우선순위 파악해보기○ 건강설계 수립을 위한 목표 설정해보기 | 2시간 | 4/15 (월) |
| 건강설계 목표 설정하기 | <ul style="list-style-type: none">○ 생활에 필요한 건강 정보 배우기○ 실천 가능한 건강관리 목표 설정○ 목표 설정에 따른 건강설계의 기대효과 | 2시간 | 4/17 (수) |
| 건강설계 실행하기 | <ul style="list-style-type: none">○ 계획과 습관을 통해 변화하는 나의 건강○ 건강관리의 구체적 실행 안 작성○ 최종 건강설계의 우선순위 설정 | 2시간 | 4/19 (금) |

* 상기 일정은 강사의 사정상 변경될 수 있습니다.