

문서번호 : MKI 제 19 - 0722호

2019. 07. 22.

수 신 : 대표이사

참 조 : 학교, 기업, 공공기관 교육 담당자 및 관련 부서 담당자

제 목 : [8월 1DAY 과정 - 생애건강설계] 건강! 치료가 아닌 예방!!

1. 귀하의 발전과 번영을 기원합니다.

2. 당사는 퇴직예정자가 갖는 미래에 대한 불안감을 해소하고 퇴직 후 삶의 변화에 능동적으로 대처할 수 있도록 퇴직예정자를 위한 1DAY 과정을 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 8월 14일 (수, 14:00 ~ 17:00) 총3H ○ 모집일정 : ~ 8월 12일
교육비	○ 8만원 (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 ( <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

# 퇴직예정자를 위한 교육 커리큘럼

부제 : [8월 1DAY 과정 - 생애건강설계] 건강! 치료가 아닌 예방!!

※ 강의시간 : 8/14 (수 / 14:00 ~ 17:00)

주제	강의 내용	비고
건강설계 “건강! 치료가 아닌 예방”	<p>○ 건강 관리는 치료가 아닌 예방! (1H)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 생애설계 건강과 노화과정의 이해</li><li>- 신체적 건강과 관련 요인</li><li>- 노화 주요 인자</li></ul> <p>○ 건강 관리 성향 및 영향 요인 분석 (2H)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 노화와 신체적 질병이해 (피부, 심혈관, 뇌신경계, 호흡기계 등)</li><li>- 자신의 건강관리 습관, 건강 상태 파악 및 분석</li><li>- 실천 가능한 건강관리 목표 설정</li><li>- 건강관리 결과물 도출 (실천 계획서)</li></ul>	3시간

\* 상기 강의 내용은 사정상 변경될 수 있습니다.