

뇌파기반 **문화센터** 대상

셀프스트레스관리

koreabsi 퍼스트팀



차영훈 강사

문채인 강사

김진철 강사

정혜민 강사

담당 : 대표강사 차영훈

TEL : 010-9461-1694

퍼스널 스트레스 용해력 강화,
보다 빠르고 정확한
인지능력향상
스트레스 해결능력 강화

도입배경(문화센터)

- 결혼상태에 따른 직장인 스트레스 보고율은 미혼이 75.3%로 가장 컸고, 그다음이 이혼(73.9%), 기혼(73.5%), 사별(56.8%) 순이었다.

'전반적 생활'에서 스트레스를 느낀다고 밝힌 응답자는 전체의 54.8%였다. 생활 스트레스는 배우자와의 관계에 문제가 있는 그룹에서 높은 특징이 있었다.

이혼상태인 응답자는 66.6%가 스트레스를 받았고, 기혼(57.0%), 미혼(51.2%), 사별(44.6%) 순으로 비율이 줄었다.

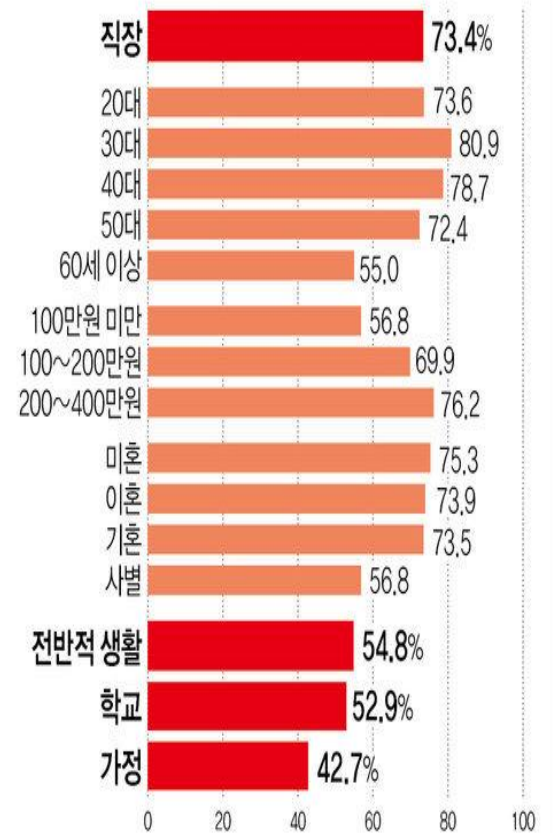
- '가정'에서 스트레스를 호소한 응답자는 전체의 42.7%였다. 가정 스트레스도 배우자와의 관계에 의해서 큰 영향을 받았다. 이혼자 가운데 스트레스를 받는 사람은 54.8%로 기혼자(46.8%), 미혼자(33.3%)보다 많았다.

가정 스트레스는 가정 내 역할 분담과도 관련이 있어 여성의 스트레스 보고 비율은 49.4%로 남성 35.7% 보다 훨씬 높았다.

보고서는 "만성화된 스트레스는 우울, 불안장애, 당뇨, 암 등의 질환을 야기할 수 있고 사회 안녕에도 위협이 된다"며 "스트레스를 관리할 수 있는 서비스를 개발하고 조직 문화와 사회제도를 개선하는 정책이 필요하다"고 제언했다

한국인 스트레스 어디서 받나

전국 2만5천여 표본가구를 대상으로 2008년부터 격년 주기로 시행하는 통계청의 스트레스 조사를 분석한 결과



연합뉴스

자료/ 한국건강증진개발원

박영석 기자 / 20170731

트위터 @yonhap_graphics, 페이스북 tune.kr/LeYN1

YONHAPNEWS

목적(문화센터)

하나. 과학적인 뇌파 측정을 통한 퍼스널 스트레스지수 파악
하나. 퍼스널 스트레스 용해 능력 강화
하나. 개인 스트레스 용해로 인한 소통능력강화
하나. 인지능력향상, 창의적 문제해결력 강화

기대효과(문화센터)

하나. 가정에서 발생할 수 있는 정신, 육체적 스트레스를
보다 빨리 용해시켜 심신안정을 지속시킨다.
하나. 원기 왕성한 라이프플래닝 능력을 강화하고 지속시킨다.
하나. 사고의 유연성 증대로 생활 변화대응력을 강화시킨다.

퍼스널 스트레스 뇌파분석

스트레스 뇌파지수

목적

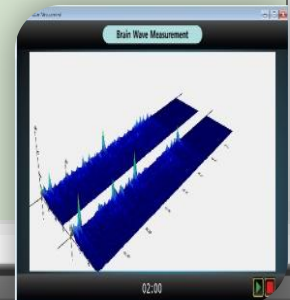
- 세계적으로 보편화 되어 있는 EEG (뇌파)를 활용하여 스트레스지수를 알아본다.

기대효과

- 이론적 지식에서 탈피, 스트레스의 실체를 과학적으로 쉽게 이해한다.

교육 프로세스

모 들	개 요
모듈 1 재미있는 뇌파 이야기 Brain Voyage	• 어렵지 않은, 그러나 꼭 알아야 할 나의 뇌파 이야기 • 나의 뇌로의 초대, 나의 뇌 탐색하기
모듈 2 뇌파 찍어 보기	• 객관적이고 과학적이지만 쉽게 알아보는 스트레스 체크 • 실시간 뇌파측정
모듈 3 뇌파 결과 실시간 해석	• 현장에서 직접적인 뇌파 분석 설명



koreabsi 퍼스트팀 수행실적

문화센터



koreabsi 퍼스트팀 수행실적

문화센터

