

# 노인일자리 실무자 소진예방 교육 계획

## 「직무스트레스 관리」

경기도 내 노인일자리 수행기관 실무자들이 직무스트레스 진단지를 통해 직장 내 직무스트레스를 이해하고 에너지 소진을 예방, 관리할 수 있도록 지원하고자 함.

### □ 개요

- 교육대상: 노인일자리 수행기관 실무자 30명
- 교육내용: 직무스트레스 관리
- 교육비: 무료
- 일시: 2022. 11. 11.(금) 14:00~17:00 (3시간)
- 교육장소: 판교 경기문화창조허브 9층 세미나실
- 강사: 정세희 강사(소속: 매일봄교육연구소 대표이사)
- 접수: 경기도 지식(GSEEK) 실시간(LIVE) 화상학습 페이지를 통해 신청
- 접수기간: 2022. 10. 17.(월)~11. 3.(목)
- 발표: 2022. 11. 4.(금) 개별문자 안내 및 기관공문 발송 예정

### □ 세부내용

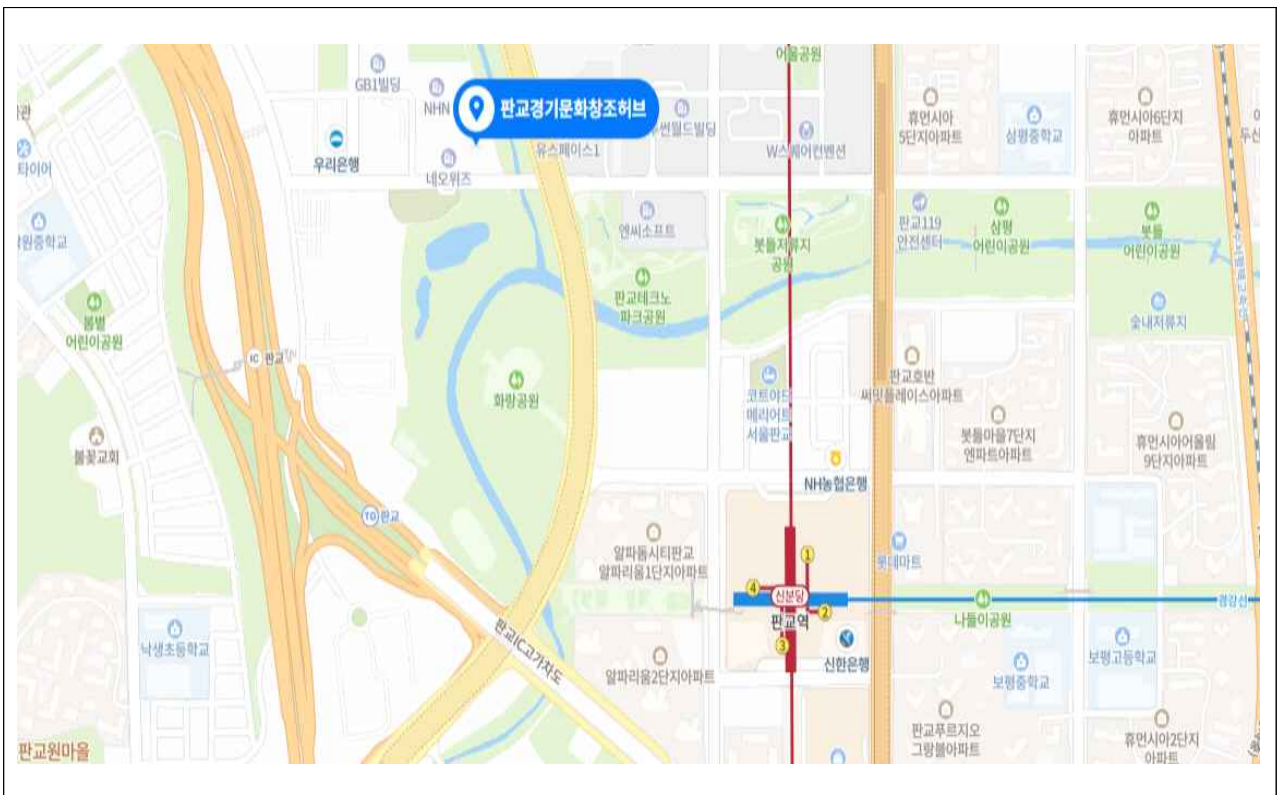
- 2022. 10. 21.(금) ※ 세부일정 및 내용은 교육 요청사항에 따라 변경될 수 있음

| 구분            | 세부 내용  | 비고 |
|---------------|--|----|
| 13:50 ~ 14:00 | - 교육 참석자 명단 확인 및 교육 준비   |    |
| 14:00 ~ 16:50 | - PAR 진단이란? (k-osi삼성서울병원 저작)<br>· 진단(소요 20~30분)<br>- 직무스트레스 진단지 해석<br>· 직무스트레스 요인 해석(6가지 요인 해석)<br>· 직무스트레스 반응 해석(4가지 긴장반응해석)<br>· 직무스트레스 개인적 자원영역 해석(대처양식/문제해결역량)<br>- 스트레스 대처하기<br>- 분노조절하기(합리적 인지적 대처하기)<br>- 스트레스를 이기는 자기관리<br>- 직무스트레스 알고 관리하는 사람vs모르고 일하는 사람<br>- 오늘의 기분, 선택적 의지 |    |
| 16:50 ~ 17:00 | - 교육 마무리 및 만족도조사 진행  |    |

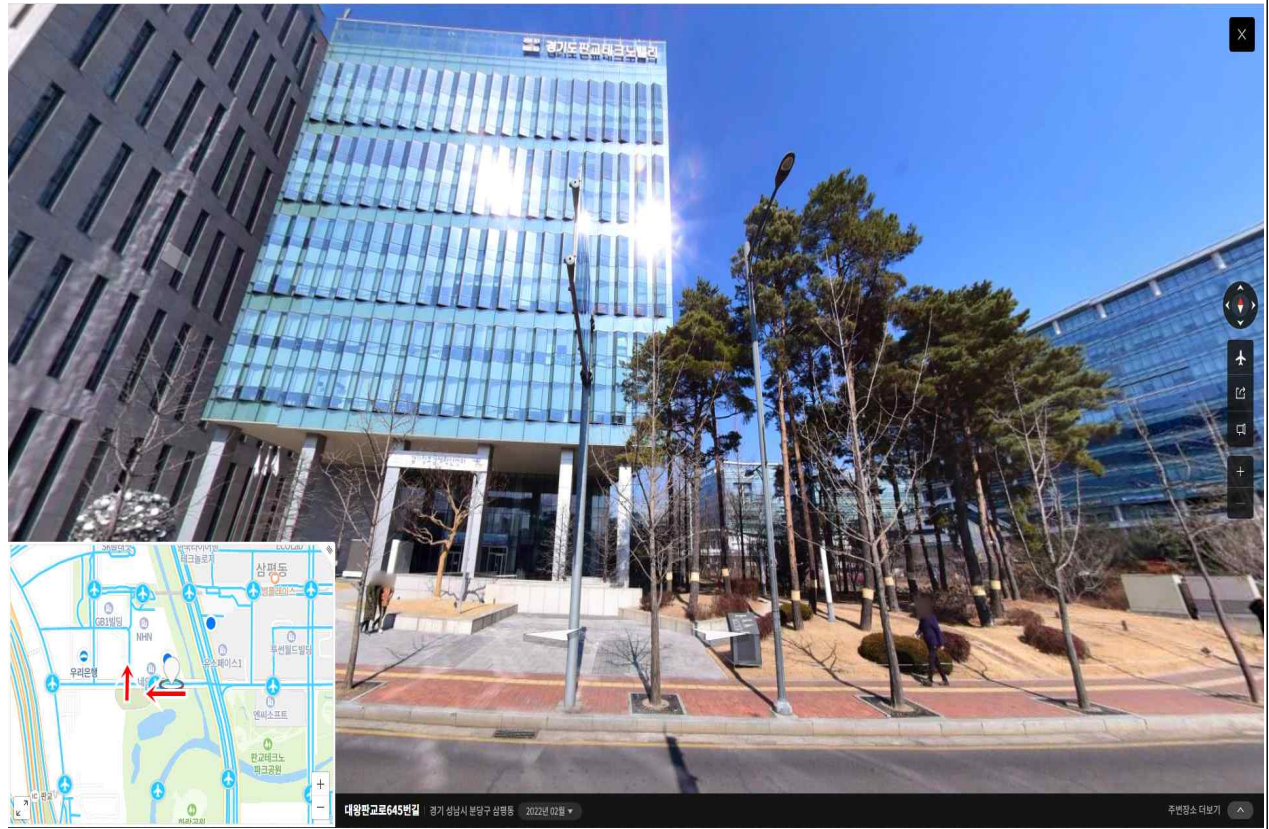
## [참고] 교육장 안내

### □ 판교 경기문화창조허브 9층 세미나실

- 주소 : 경기도 성남시 분당구 대왕판교로645번길 12 경기창조경제혁신센터 9층
  
- 대중교통
  - 지하철: 신분당선 판교역 1번출구(도보 15분)
  - 버스: 1007, 1007-1, 6800, 6900, 5600, 5700 금토천교 정류장 하차
  
- 자차 이용시: 서울 강남 출발(기준) > 남부순환로 > 경부고속도로 > 판교 IC 에서 분당, 판교 방면 > 서현로를 따라 이동 > 서울, 수서, 삼평동 방면으로 좌회전 > 대왕판교로를 따라 이동 > 판교테크노밸리, 공공지원 센터 방면으로 좌회전(주차 3시간 무료, 1층 안내데스크 등록 / 주차요금 - 최초 30분 무료, 초과 10분당 500원, 1일 최대 20,000원)
  
- 자차 이용시 주차요금이 발생하오니 가급적 대중교통을 이용하여 주시기 바랍니다.



1. 건물을 왼쪽으로 기준하여 직진



2. 첫번째 삼거리에서 우회전





### 3. 첫번째 주차장 입구로 진입

