



왜 출근만 하면 우울한 걸까?  
도대체 저 사람은 나에게 왜 그러는 거지?  
이 스트레스의 원인은 뭘까?

정신적으로 건강한 삶을 영위하는 것은 나를 잘 아는데서 출발합니다.  
나에 대한 정확한 이해가 부족하면 나의 행동과 감정을 조절하지 못하고,  
일상과 관계에서 나타나는 문제를 해결하기 어려워집니다.

개인의 정신건강은 조직의 성과에도 막대한 영향을 미칩니다.  
심리적으로 안정감이 저하된 직원은 업무 집중력과 생산성이 떨어질 뿐 아니라  
주변 직원과의 관계 갈등 및 소통 단절을 일으켜  
전반적인 조직 동력을 상실하는 결과를 초래할 수 있습니다.

내마음보고서는 . . .  
과학적인 심리검사와 분석 결과를 통해  
정확한 자기이해를 바탕으로 자기행동과 감정을 예측하고,  
관계에서 일어나는 갈등을 스스로 조절할 수 있도록 도와주는  
자기성찰 프로그램입니다.

#### <참여방법>

- ① 교육신청 (경기도간호사회 홈페이지)
- ② 신청자에게 개별연락  
설문 사이트 URL 주소 문자 발송
- ③ 개인이 PC로 접속하여 온라인설문 완료  
(40분~1시간 소요)
- ④ 설문을 토대로 개인 심리를 분석하여  
'내마음보고서' 책 제작
- ⑤ 제작된 책인 '내마음보고서'를 토대로  
해설강의 진행

(※기한 내에 설문을 완료하지 않으면 책 제작 및 강의참여가 불가능 합니다.)

