



조직에 기적을 선사합니다  
찾아가는 긍정학교

[www.positiveschool.co.kr](http://www.positiveschool.co.kr)

삶을 긍정하는 법을 배우고 실천하고, 나눕니다

긍정학교의 다양한 커리큘럼들을  
 지금 옆에 있는 사람들과 함께 나누고 싶으신가요?  
**긍정학교**가  
 여러분이 계신 곳으로 직접 찾아갑니다.



1. 긍정학교
2. 찾아가는 긍정학교
3. 긍정 특강
4. 긍정 워크숍
5. 긍정 프로젝트
6. 사례
7. 스트렝스가든

# 긍정학교

우리가 마주하는 삶의 단면들을 소중히 끌어안으며  
삶을 긍정하는 법을 배우고, 실천하고, 나누는 학교입니다.

배움



'진짜 긍정'을  
제대로 배운다!

정신건강, 긍정심리 전문가들에게서  
삶을 긍정하는 법을 배우는  
학교입니다.

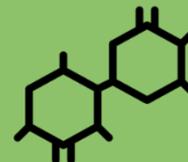
실천



'나다운 긍정'을  
실천한다!

소소한 일상에서 나다운 긍정을 찾고,  
실천하며, 조금씩 성장해가는  
학교입니다

확산



'긍정 커뮤니티'를  
확산시킨다!

다양한 온-오프라인 공간에서  
긍정 커뮤니티를 만들어가는  
학교입니다.

# 공정학교



학생마다 입학 이유가 다르니  
학교생활도 다르다!



희망하는 사람만  
희망하는 형태로 졸업하는 학교!



원하는 대로 필요한 만큼  
내가 디자인하는 학교!



# 찾아가는 긍정학교

긍정학교의 다양한 커리큘럼들이 기업, 기관, 학교 등의 위로와 힐링,  
행복한 조직문화를 위한 맞춤 프로그램으로 찾아갑니다.



컨설팅

긍정조직문화 구축을 위한  
조직 진단 및 방향 수립  
컨설팅 서비스입니다.



강의

긍정을 연구하는 의학,  
심리학, 교육학 등 각 분야별  
전문가의 긍정 특강입니다.



워크숍

강점, 행복, 마음건강 등  
주제별, 부서별, 직급별  
체험프로그램입니다.



상담

조직원의 치유와 힐링,  
건강한 삶을 도모하는  
개인 상담입니다.



이벤트

조직의 긍정문화 조성을  
위한 다양한 공연, 축제,  
발표 등 긍정 이벤트입니다.



프로젝트

지속 가능한 긍정조직개발,  
맞춤형 중장기  
통합 프로젝트입니다.

긍정을 연구하는 의학, 심리학, 교육학 등 각 분야별 전문가의 심도 깊고 따뜻한 긍정 메시지입니다.



**채정호**  
 긍정학교 교장  
 가톨릭대 정신과 주임교수  
 삶을 긍정하는 법



**임재영**  
 정신건강의학과 전문의  
 tvN 리틀빅 히어로 출연  
 나부터 긍정하기



**백종우**  
 경희의대 정신과 교수  
 한국자살예방협회  
 우울한 사람을 돕는 방법



**김민철**  
 부산동의료원  
 정신건강의학과 과장  
 긍정의 뇌



**유명훈**  
 KoreaCSR 대표  
 지속가능경영 컨설턴트  
 지속 가능한 일과 삶



**곽동근**  
 에너지프렌드 대표  
 에너지클럽 운영자  
 행복의 기술



**박예나**  
 가톨릭대학교  
 정신과 명상 치료자  
 마음챙김 명상



**이지은**  
 (주)스트렝스가든 대표  
 KoSPA 긍정심리강점전문가협회  
 긍정조직, 강점



**최정우**  
 스트렝스가든 수석강사  
 옵티미스트클럽 이사  
 마음건강, 회복탄력성



**한 유**  
 스트렝스가든 수석강사  
 옵티미스트클럽 이사  
 행복, 인성교육

# 긍정 워크숍



## 긍정 자원

자존감 향상  
동기 부여  
역량 강화

## 긍정 소통

다양성 인정  
갈등 해결  
팀워크 향상

## 긍정 정서

즐거운 몰입  
창의성 증대  
직무 만족

## 긍정 가치

회복 탄력성  
심리 면역  
소진 예방

자발성 *Spontaneity*

긍정성 *Positivity*

방향성 *Directivity*

# 긍정 워크숍1



## strength 스트레스5 프로그램

조직원 스스로의 **강점 발견**으로 자발적 동기를 회복하고,  
조직원 간의 **강점 존중**으로 신뢰를 구축하며,  
최적의 강점 활용으로 **강점시너지**를 창출하여,  
**긍정조직문화**의 확장과 구축에 기여합니다.



<b>Frame</b> _긍정의 눈	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 세상을 바라보던 틀 점검하기</li> <li>◆ 5행시 자기소개</li> </ul>
<b>Find</b> _위대한 발견	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 긍정적인 자원 찾기</li> <li>◆ 강점검사, 강점피라미드</li> </ul>
<b>Focus</b> _강점의 위력	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 대표강점에 집중하기</li> <li>◆ 인생시소, 감사방문</li> </ul>
<b>Feedback</b> _긍정적 관계	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 긍정피드백 주고 받기</li> <li>◆ 강점코칭게임, 강점상승대화법</li> </ul>
<b>Flourish</b> _긍정적 실현	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 충분한 삶으로 키워가기</li> <li>◆ 강점아바타 완성, 가치엽서</li> </ul>





## 강점보드게임 긍정소통 & 팀워크향상

강점보드게임을 활용한 즐거운 몰입을 통해  
서로 간의 숨겨진 강점을 발견하여  
관계의 갈등과 혼란에 유연하게 대처할 뿐 아니라  
공동의 목표를 향해 달려가는  
팀워크 향상의 비밀을 체득할 수 있습니다.



체험하기

- ◆ 강점 보드게임 체험하기  
→ 즐거운 몰입을 통한 긍정적 관계 구축 체험

이해하기

- ◆ 나의 강점 유형 이해하기  
→ 성격강점을 활용한 다양한 관계 기술 이해

적용하기

- ◆ 나와 조직 상황에 적용하기  
→ 상호 존중을 통한 관계 회복 및 강점시너지 구축

설계하기

- ◆ 실천 전략 수립하기  
→ 조직내 강점 시너지 향상을 위한 강점 활용 계획 수립



# 긍정 워크숍3



# FLORIST 행복

소소한 일상에서 오감을 열어 **자기다운 행복**을 찾고 기르는  
FLORIST 행복 훈련 프로그램입니다.

충만한 삶을 향하여 (**F**ull life) 소리 내어 웃고 (**L**augh)  
열린 마음으로 (**O**pen-mind) 좋은 관계를 만들어 가도록 (**R**elation)  
긍정적인 상호작용을 통해 (**I**nteraction) 강점으로 행복의 꽃을  
피우기 위한 (**S**trength) 훈련 프로그램 (**T**raining)



제목	내용
행복을 듣다	행복에 대한 폭넓은 개념 살펴보기 - 주머니 속 행복 / 행복한 내 이름
행복을 보다	긍정 정서의 기능 알기 - 스위치온 긍정성 / 나의 사탕보지
행복을 느끼다	과거와 현재의 나를 음미하기 - 음미의 새로운 발견 / 행복지도 그리기
행복을 말하다	친절한 행동, 좋은 관계 맺기 - 행복한 찻상 / 파이 2퍼센트 키우기
행복을 펼치다	아름드리 행복을 기념하기 - 맛있는 파이 이야기 / 행복한 바구니

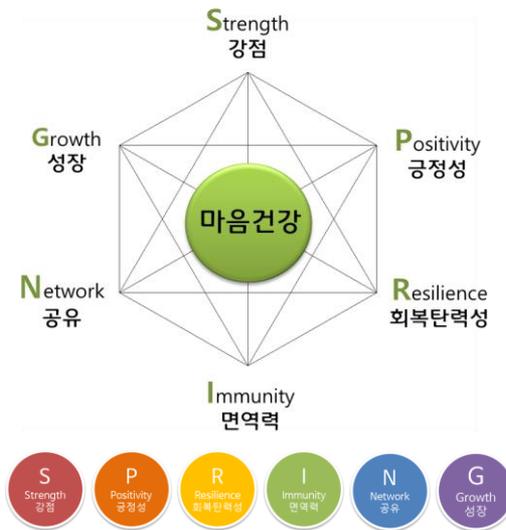


# 긍정 워크숍4



# SPRING 마음건강

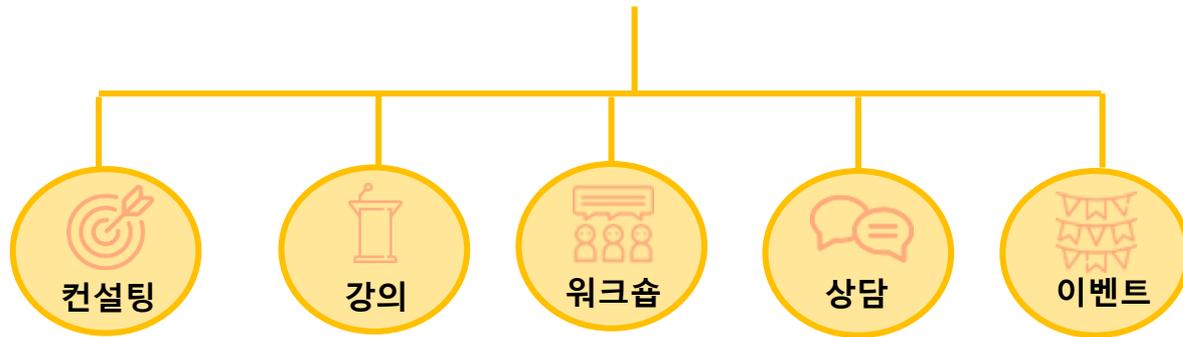
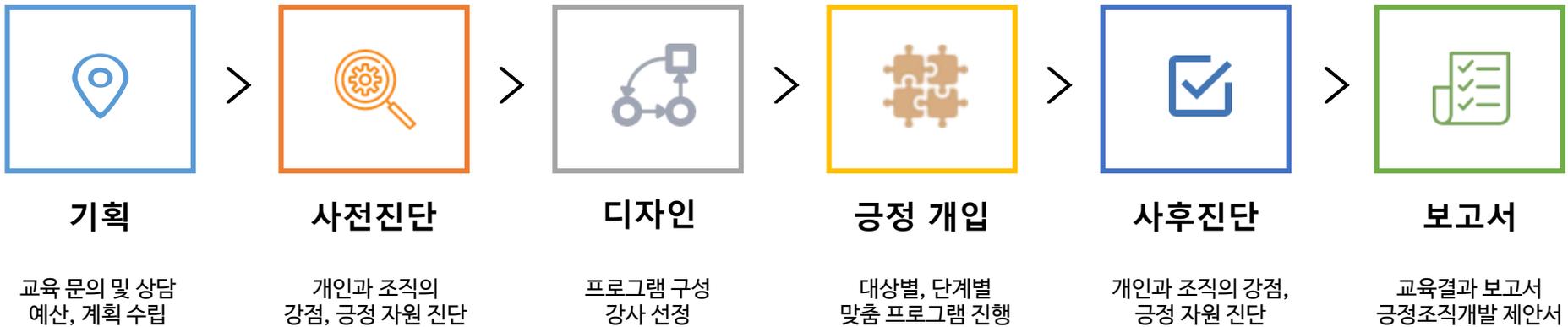
다양한 스트레스 상황에서 자기만의 고유한 **회복탄력성, 심리면역체계**를 확인하고 이를 통해 마음건강을 유지하게 하는 프로그램입니다. 누르면 더 높이 튀어 오르는 용수철 (SPRING)처럼, 혹독한 겨울 끝에 싹을 틔우는 봄 (SPRING)처럼, **다시 일어서는 힘을 구조화한 마음건강 프로그램**입니다.



제목	내용
Strength	강점 인정하기 - 스프링 이름표 만들기 Oh~!! My Strength
Positivity	긍정 수용하기 - 스트레스 분류하기 긍정보자기 만들기
Resilience	역경 극복하기 - RES-KING 선발대회 스프링 도움닫기
Immunity	마음의 힘 기르기 - 마음챙김 여행하기 가치표지판 만들기
Network	함께하며 감사하기 - 스프링자동차 만들기 스프링 관계맺기
Growth	지속하며 성장하기 - 연료통 만들기 스프링 지도 소개하기



# 긍정 프로젝트



# 차별화 포인트

---



전문성

국내 최고의 정신건강, 긍정심리  
전문가 그룹



효율성

즐거운 몰입을 극대화하는  
전문 교구 활용



신뢰성

국내외 연구 논문 발표를 통해  
입증된 효과성



지속성

체계적 시스템, 다양한  
네트워킹으로 실천력 배양

# 기대 효과



개인의 강점 발현  
조직의 능률 향상  
긍정조직문화 구축

## 개인

- ✓ 긍정적 자아상을 확립함으로써 일상의 행복을 경험하며 직무 만족과 자부심을 높일 수 있습니다.
- ✓ 역경에 대처하는 회복탄력성, 낙관성 증진으로 재충전, 소진 예방이 가능해 집니다.

## 업무

- ✓ 강점을 통한 즐거운 몰입이 자발적 동기부여, 창의적 업무수행, 탁월한 업무성과의 고리가 되어줍니다.
- ✓ 서로 다른 강점 인식, 다양한 강점 활용으로 팀워크 향상, 시너지 창출을 가져올 수 있습니다.

## 조직

- ✓ 상호 존중을 통한 갈등 해결, 관계 증진, 소통과 협력의 긍정조직문화 구축을 도모할 수 있습니다.
- ✓ 긍정성의 확장과 구축을 통한 선순환의 위력으로 조직의 지속가능성을 높일 수 있습니다.

# 사례

1

## 직장인을 위한 긍정학교

직원들의 행복한 몰입, 긍정소통, 조직문화를 위해 고민하고 계신가요?  
긍정학교가 당신의 회사에 꼭 맞는 프로젝트를 디자인해 드립니다.  
\_긍정조직 강점코치 사내과정, 직급 및 부서별 강점 워크숍, 기업 맞춤형 프로그램 외

2

## 의료인을 위한 긍정학교

다른 이들의 건강을 챙기느라 정작 본인들은 극심한 피로에 시달리고 있는  
대한민국의 의료인들... 당신들의 지친 어깨를 토닥여 드립니다.  
\_정신건강의학과 의사대상 워크숍, 간호사 대상 특별 워크숍 외

3

## 지역주민을 위한 긍정학교

어르신, 부모, 아동, 장애인, 다문화가정 등 지역사회 주민들의 안녕을 위해  
애쓰고 계신가요? 긍정 커뮤니티 조성을 위한 다양한 교육을 제안해 드립니다.  
\_정신건강증진센터, 사회복지관 대상 강사양성, 주민 워크숍 외

4

## 청소년을 위한 긍정학교

희망찬 내일을 위해 행복한 오늘을 만들어가는 청소년과  
그들의 꿈을 키워주는 교사들을 위해 긍정학교가 달려갑니다.  
\_청소년 진로, 직업, 인성교육 및 교사 직무연수 외



# 포트폴리오



# 스트레스가든

저마다의 강점으로 행복을 꽃 피우고, 삶의 가치를 실현하는 길을 안내하며,  
가정, 학교, 기업 등에 참다운 긍정을 전파함으로써  
긍정 사회 만들기에 기여하고자 합니다.



- 스트레스5 강점검사 개발
- 교육과정 및 전문도구 개발
- 자료 분석 및 연구 논문 발표
- 학회 및 연구회 운영



- ❖ 협력기관
  - 가톨릭대학교 정서연구실
  - POREST 한국긍정성연구회

- 옵티미스트클럽 운영본부
- 한국긍정심리강점전문가협회 지원본부

- 조직 : 강점코칭, 강점시너지, 강점리더십, 긍정소통, 긍정조직문화
- 일반 : 스트레스5 강점, FLORIST 행복, SPRING 마음건강 프로그램
- 청소년 : 스트레스5 청소년 강점, 강점진로 프로그램
- 전문가 : 긍정심리 강점전문가, 청소년 강점지도사, 긍정조직 강점코치, 행복큐레이터, 긍정상담사





긍정학교

삶을 긍정하는 법을 배우고, 실천하고, 나누는 학교



[www.positiveschool.co.kr](http://www.positiveschool.co.kr)



[www.facebook.com/positiveschool.co.kr](https://www.facebook.com/positiveschool.co.kr)



스트렝스가든  
www.strengthgarden.co.kr



스트레스5 강점검사  
www.strength5.co.kr



옵티미스트클럽  
www.optimistclub.co.kr



공정학교  
www.positiveschool.co.kr

사려 깊고, 헌신적인 사람들로 구성된 작은 집단이  
세상을 변화시킬 수 있다는 것을 결코 의심하지 마라.  
실제로, 그것은 세상을 변화시키는 유일한 방법이다.

-마가렛 미드(Margaret Mead)

공정심리 강점연구소, 스트렝스가든  
1566-1584  
s5garden@naver.com  
www.strengthgarden.co.kr

