FLIPON
HAPPINESS & HIGH PERFORMANCE

나를 채우는 회복과 지속 가능한 삶의 설계

인생 2막을 위한 웰니스 힐링 로드맵 표준 제안서

과학적 스트레스 진단과 사상체질 분석, 저속노화 푸드테라피 및 오감 치유를 통해
은퇴 불안감을 해소하고 생애 전환기 삶의 행복과 자기돌봄 체계를 구축하는 솔루션

INDEX

1 제안 배경 및 필요성

2 과정 개요 및 특징

3 상세 교육 내용

4 현업 연계 및 기대효과

1. 제안 배경 및 필요성

FLIPON
HAPPINESS & HIGH PERFORMANCE

채용 시장의 변화 인생 제 2막으로 전환하는 시기, 역할 변화에 따른 상실감을 치유하고 관리하는 웰니스 솔루션이 필요합니다.

퇴직 전환기 스트레스 선제적 완화

오랜 기간 유지해온 사회적 페르소나의 해체로
재직 몰입도를 낮추고 은퇴 후 삶의 만족도를 저하시킴



[정체성 혼란과 상실감]
퇴직을 앞둔 임직원은 역할 상실로 인한 심리적 충격을 경험하며 막연한 미래 불안감으로 인해 심리적 소진이 가속화

[심리적 완충지대 구축]
변화를 긍정적으로 수용하는 완충지대를 형성하여 불확실성을 이겨내고 인생 2막에 안정적으로 착륙할 수 있도록 지원 필요

만성질환 예방 위한 저속노화 도입

신체적 노화와 대사증후군 위험이 급증하는 시기로
과학적 데이터에 기반한 체계적인 건강관리 전략이 필수



[3고(高) 만성질환 위험]
고혈압, 고혈당, 고지혈증 등 중장년기 주요 만성질환은 은퇴 후 막대한 의료비 부담과 일상 활력 저하를 초래

[저속노화 라이프스타일]
생물학적 노화 속도를 늦추는 저속노화 식습관과 푸드테라피로 신체 활력을 유지하고 생애 주기의 경제적 자산을 보호

2. 과정 개요 및 특징

FLIPON
HAPPINESS & HIGH PERFORMANCE

웰니스 힐링 로드맵 진단, 비움, 채움, 전진의 4단계로 심신을 살피고 지속 가능한 변화를 완성하는 인생 2막 웰니스 로드맵입니다.

과 정 명
인생 2막을 위한 웰니스 힐링 로드맵

교육 대상
중장년층 및 퇴직 예정 임직원 / 20명 내외 추천

교육 시간
기본과정 : 12시간(2일) / 요약과정 : 8시간 (1일)

핵심 산출물
스트레스 및 사상체질 검사표, 티테라피 처방전 등

교육 목표

- [자아성찰] 표준 진단 도구로 체질과 소진 수준을 진단하고 우선순위 도출
- [정서회복] 미술치료로 내면 스트레스를 시각화하고 억압된 감정을 정화
- [건강증진] 저속노화 원리와 티테라피로 3고 질환을 예방하고 신체 활력 증진
- [자기관리] 일상 속 자가 치유가 가능한 1인 웰니스 로드맵 수립

핵심 내용

M1. 심신 현주소 분석	M2. 정서 유연성과 치유	M3. 저속노화 푸드케어	M4. 지속가능 웰니스
- 스트레스 자가측정	- 도형을 통한 심리점검	- 저속노화의 핵심원리	- 오감 이완 명상 실습
- 사상체질 결과 분석	- 미술치료와 감정표현	- 맞춤 한방차 블렌딩	- 자연 속 유대감 강화
- 정서적 취약 요인 도출	- 정서적 환기 느끼기	- 약선 건강관리법	- 웰니스 로드맵 수립

주요 특징

- 객관적 데이터 기반 심신 진단과 처방
- 도형, 미술, 자연 등 오감 만족 예술 치유
- 과정 이후에도 지속 가능한 힐링 툴킷 제공

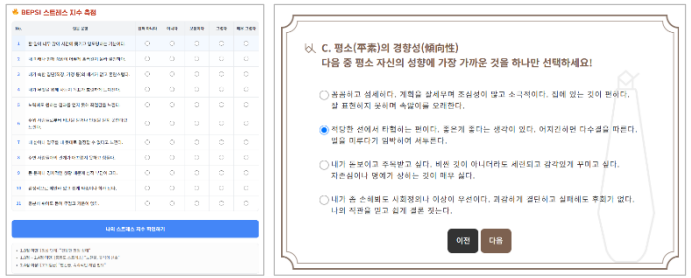
2. 과정 개요 및 특징

FLIPON
HAPPINESS & HIGH PERFORMANCE

차별 포인트 주관적 자아를 객관적 데이터로 전환하고, 서류와 면접에 즉시 적용 가능한 산출물을 완성하는 워크숍 과정입니다.

Point1. 객관적 자가 진단

공신력 있는 척도를 활용하여 신체 기질과 심리적 소진 상태 분석



- ✓ 스트레스 자가진단과 도형심리로 소진정도를 파악하고 대인관계와 심리 상태를 분석
- ✓ 사상체질 진단으로 신체 반응을 점검하고 기질에 맞춘 최적화된 건강 관리 처방을 제시

스트레스 진단 | 사상 체질 분석 | 미술 심리 분석

Point2. 오감 만족형 체험

테라피를 통해 뇌 피로를 완화하고 감정의 위로와 해방감 제공



- ✓ 미술치료를 통해 내면의 감정을 시각화하고 자기 수용과 심리적 회복탄력성을 확충
- ✓ 마음챙김 오감 걷기 명상으로 뇌에 휴식을 부여하고 참여자 간 정서적 유대감과 연대감 형성

미술 심리 치유 | 오감 테라피 | 마음 챙김 명상

Point3. 웰니스 로드맵 수립

스스로 건강을 돌볼 수 있는 지속 가능한 자가 치유 체계를 완성



- ✓ 숲길에서 진행하는 명상을 통해 뇌 피로를 비우고 신체 감각을 리셋하여 깊은 심신 이완 제공
- ✓ 체질 맞춤형 차 처방전과 개인별 웰니스 액션 플랜을 도출하여 건강한 루틴 실천을 지원

차 처방전 제공 | 한방약선키트 | 웰니스 로드맵

3. 상세 교육 내용

FLIPON
HAPPINESS & HIGH PERFORMANCE

모 듈	학습 내용	교육 시간	주요 실습
M1. [진단] 내 몸과 마음의 현주소	▪ [사전 진단] 스트레스 지수 척도 측정을 통한 심리적 소진도 객관적 분석 ▪ [강의] 사상체질(태양·태음·소양·소음) 검사를 통한 개인별 고유 생체 기질 이해 ▪ [실습] 나의 체질에 따른 스트레스 취약 요인 분석 및 1:1 대응 전략 수립 ▪ [토의] 생애 전환기 역할 변화에 따른 심리적 상실감 및 에너지 고갈 요인 나눔 ▪ 중장년기 신체 증상 발현 매커니즘 이해와 심신 밸런스 진단을 통한 우선 회복 과제 도출	2.5H	[사전] 스트레스 지수 측정 사상체질 검사 체질별 스트레스 대응 전략
M2. [비움] 정서적 유연성과 예술 치유	▪ [진단] 도형심리(4가지 기본 도형) 분석을 통한 현재의 관계 패턴 및 자아 상태 점검 ▪ [실습] 시니어 미술치료: '나의 찬란한 전성기'와 '내가 바라는 미래' 캔버스 시각화 ▪ [강의] 잠재의식 속 억압된 감정과 직무 스트레스의 안전한 배출 및 정서적 카타르시스 ▪ [실습] 긍정 심리학 기반의 내면 감사 훈련 및 나만의 긍정 심리 자산 목록 작성 ▪ [발표] 긍정적 자기 수용과 인생 2막을 위한 나의 회복탄력성 핵심 키워드 공유	3.5H	도형 및 그림을 통한 자아 상태 점검 '전성기'와 '찬란한 미래' 미술 심리 치료
M3. [채움] 저속노화와 푸드테라피	▪ [사례] 중장년기 대사증후군 및 3고(고혈압·고혈당·고지혈) 질환 예방 식단 원리 학습 ▪ [강의] 생물학적 노화 속도를 늦추는 저속노화 라이프스타일 구축 가이드 ▪ [실습] 사상체질 맞춤형 한방 약재 선별 및 나만의 힐링 약선 차(Tea) 블렌딩 ▪ [실습] 오감 미각 명상: 차의 고유한 향미와 온도를 온전히 음미하는 이완 훈련 ▪ [토의] 은퇴 후 건강 자산 보호와 장기적 의료비 절감을 위한 일상 식습관 실천 약속	2.0H	사상체질 맞춤형 힐링 티 블렌딩 푸드테라피 미각 명상
M4. [전진] 웰니스 라이프 설계	▪ [실습] 뇌 피로 해소를 위한 횡격막 마음챙김 호흡법 및 전신 이완 스트레칭 실습 ▪ [실습] 자연 속 오감 걷기 명상: 발바닥 감각, 바람, 피톤치드를 온몸으로 느끼는 감각 리셋 ▪ [실습] 숲속 싱잉볼 사운드 명상을 통한 신체 긴장 완화 및 깊은 정서적 안정감 체득 ▪ [토의] 자연 속 친교 활동을 통한 동료 간 유대감 강화 및 명예로운 은퇴 지지 서약 ▪ [발표] 지속 가능한 1인 1 웰니스 실행 로드맵 발표 및 상호 피드백	4.0H	마음챙김 호흡법 자연 속 오감 걷기 싱잉볼 사운드 명상

4. 현업 연계 및 기대효과

FLIPON
HAPPINESS & HIGH PERFORMANCE



“저속노화와 건강관리”

만성질환을 예방하고 건강한 경제적 자산 확보

저속 노화 | 체질 분석 | 건강 관리 | 신체 자산

진단을 통해 스트레스 취약 요인을 파악하고 생애 전환기에 겪는 심리적 소진을 완화하는 완충지대를 구축

저속노화 식습관과 체질 맞춤 약선 건강법을 습득하여 만성질환을 예방하고 일상의 신체적 활력 증진



“심신안정과 회복탄력성”

은퇴 불안감 해소 및 자존감 회복

자기 수용 | 심신 안정 | 감정 환기 | 회복탄력성

미술치료와 정서적 해방감으로 억눌린 감정을 해소하고 은퇴 후 불확실성을 이겨내는 심리적 자본 확보

오감 걷기 명상과 감각 리셋으로 뇌 피로를 비워내어 안정적인 몰입을 돕고 명예로운 전환을 유도



“연대감 형성과 계획 수립”

동료 간 연대감 형성 및 자기돌봄 계획 수립

연대감 형성 | 공감과 소통 | 힐링 로드맵 | 자기 돌봄 계획

동료 간 기질 차이를 수용하는 배려하는 소통 역량을 길러 퇴직 이후에도 건강한 유대관계를 유지

웰니스 액션 플랜과 처방전을 통해 일상에서 중단 없이 이어지는 지속 가능한 자가돌봄을 실천

인생 2막을 위한 웰니스 힐링 로드맵

Thank you

(주)플립온코리아 사업추진팀 박세혁 팀장
T. 02-2068-7457 | M. 010-3331-5042 | psh@flipon.co.kr
서울시 영등포구 영신로 220, KnK디지털타워 1503호

FLIPON
HAPPINESS & HIGH PERFORMANCE