

'2023.08



비타민 캠프 소개



삼성물산



삼성물산 리조트부문
경험혁신아카데미

● ● ● ● ●
비타민캠프는

긍정 심리학을 기반으로 에버랜드, 포레스트 캠프를 활용하고
유지 가능한 마음관리 솔루션을 제시하는
경험혁신아카데미의 대표 교육 프로그램입니다



01 **비타민캠프 효과**

비타민캠프는 개인의 스트레스 원인을 진단/분석하고, 스트레스 해소와 마음 근육 강화를 통해 개인의 자존감 회복은 물론 조직 차원의 성과 향상에도 기여합니다.



스트레스 원인

대인관계 스트레스
성과에 대한 심리적 압박
감정 컨트롤 역량 부족 등

개인별 감정관리 역량진단 및 피드백

감정관리 현 수준 진단 및 개선방안 제시

스트레스 해소 프로그램

스트레스 해소의 다양한 방법을 소개,
자신에 맞는 방법을 스스로 찾도록 유도

마음근육 강화 훈련

긍정성 Training 등을 통해
스트레스 내성 및 회복탄력성 증진

개인차원

- 스트레스에 효과적 대처 및 자기관리능력 향상
- 자신감 회복을 통해 업무 만족도 제고

조직차원

- 구성원간의 관계 향상으로
- 긍정적 조직문화 형성
- 생산성 향상 및 애사심, 조직몰입 증대

02 비타민캠프 대상

서비스를 제공하는 **감정노동자**, 업무스트레스로 번아웃에 시달리는 **직장인**, 무거운 책임과 상하 관계 조율로 인한 스트레스가 많은 **리더** 등 모든 사람에게 도움이 되는 프로그램입니다.



Service Worker

늘 밝은 모습으로 고객을 대하느라
나의 마음을 돌볼 여유가 없는 감정노동자

감정노동자의 자기돌봄 경험과 역량은
고객의 만족도에 직접적인 영향을 미침



Office Worker

최고의 업무 역량으로 성과를 내지만 마음은
지친 고성과자, 또는 재도약을 꿈꾸는 연차의 직원

번아웃 예방은 조직몰입 강화, 이직의도 완화 등
조직성과 향상과 밀접한 관계가 있음



Leader

무거운 책임과 위아래 사람과의 관계로
나를 돌볼 여유가 없는 리더

리더의 감정관리 스킬은
조직문화 및 성과에 많은 영향을 미침

03 비타민캠프 공간

| 일상에서 벗어나 평소 경험하지 못한 새로운 분위기 속에서 다양한 체험이 가능합니다.

동화같은 분위기의
전용 강의장



어트랙션, 동물, 공연이 있는
에버랜드

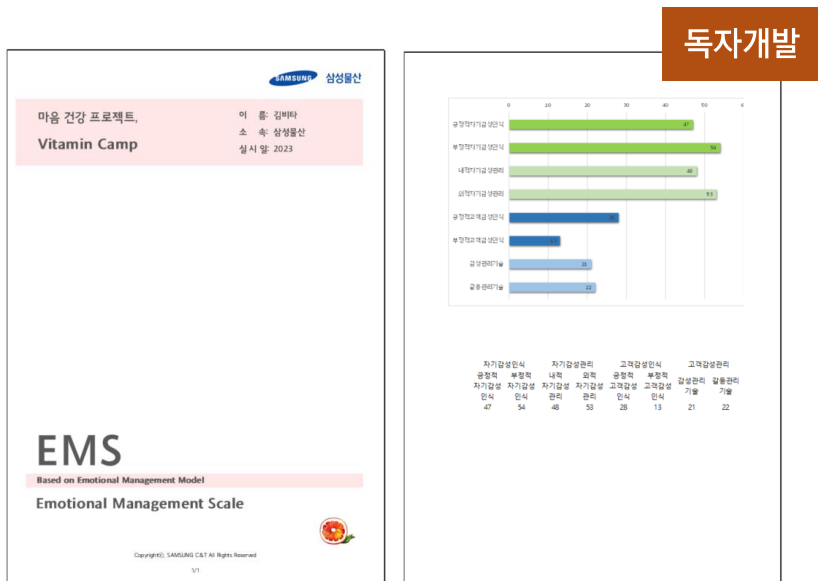


푸른 숲과 맑은 공기가 있는
포레스트 캠프



04 비타민캠프 진단 및 기반 모델

비타민 캠프의 감정 관리 모델은 에버랜드 경험혁신아카데미에서 서울대 심리학과 및 감정 근로 진단 전문가와 함께 독자 개발하여 운영하고 있습니다.



김명언(Ph.D.)

서울대학교 심리학과 교수
조직심리학 전공
감정근로 모형개발 및
교육프로그램 개발 자문



노주선(Ph.D.)

한국인성컨설팅 대표
(삼성 마음건강진단개발 참여)
임상심리학 전공
감정근로 진단 개발 자문

05 비타민캠프 단계

비타민 캠프는 감성 관리 역량(EMS) 진단을 통해 자신의 마음 상태를 확인하고, 공감 → 비움 → 채움 → 키움 의 과정을 통해 감성을 인식하고 관리하는 역량을 향상시키는 프로그램으로 구성되어 있습니다.



※ 교육 목적, 참여자 특성, 운영 상황에 따라 모듈을 선택하여 진행 가능

05 비타민캠프 단계 - 구성 예시



※ 1박 2일 과정, 금융권 N사 고객센터 응대 직원, 여성 참여자 80% 이상

< 1일차 >

| 시간 | 단계 | 모듈 | 내용 |
|---------------|----|----------------|---|
| 09:30 ~ 10:30 | 진단 | 감정 관리 역량 진단 | 과정 개요 세부 소개 아이스브레이킹 EMS진단 |
| 10:30 ~ 12:00 | 공감 | 공감특쇼 | 나의 아바타 소개 내가 행복할때 찾기 |
| 12:00 ~ 13:00 | 중식 | | |
| 13:00 ~ 18:00 | 비움 | 에버랜드 | 조별 미션 수행 및 에버랜드 즐기기 석식(에버랜드 내 레스토랑) |

< 2일차 >

| 시간 | 단계 | 모듈 | 내용 |
|---------------|----|------------|---|
| 09:00 ~ 11:00 | 채움 | 진단 해석 | 사진 활용한 긍정성 강화 감정지능 개념 소개 EMS 진단 결과 해석 |
| 11:00 ~ 12:30 | | 향기 테라피 | 향기와 감정 관리의 효과 상황별 활용 방법 체득 |
| 12:00 ~ 13:30 | 중식 | | |
| 13:00 ~ 16:00 | 비움 | 포레스트 캠프 | 숲 트래킹 숲 명상 |
| 16:00 ~ 17:00 | 키움 | With Plant | 나만의 반려 식물 만들기 식물과 함께하는 일상에서의 마음관리방법 |

05 비타민캠프 단계별 모듈 - 공감

첫번째, 자신과 타인의 감정을 이해, 공감하는 시간입니다.
감정 역량 진단과 스트레스에 대한 공감을 통해 마음을 열고 소통하며 행복한 순간들을 떠올리고 나눕니다.

공감특쇼 (1~1.5H)

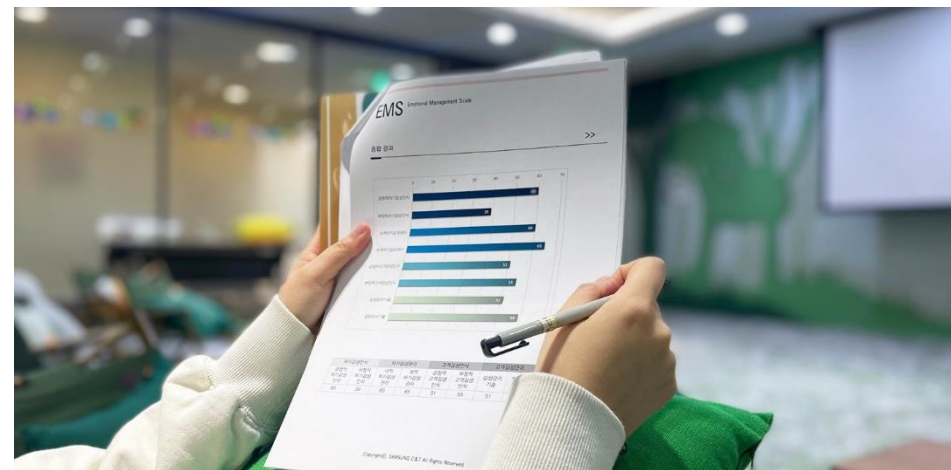
자기감정인식/타인감정관리 역량 개발



내 감정에 초점을 맞춘 자기소개와
업무 시의 행복 포인트를 생각해보고 서로 공감해본다

셀프감정체크 (1~1.5H)

자기감정인식/관리 역량 개발



다양한 감정을 표현하는 단어를 알아보고
해당 감정과 연계되는 나만의 반응을 알아채 본다

05 비타민캠프 단계별 모듈 - 비움

두번째, 누적된 부정적 감정을 건강하게 해소하는 모듈입니다.
에버랜드의 다이내믹한 체험과 명품 숲 포레스트 캠프에서 프라이빗한 숲 테라피 통해 일상의 스트레스를 해소합니다.

에버랜드 (4~5H)

자기감정관리 역량 개발



일상에서 벗어난 즐거운 환경에서
내면의 부정적 감정을 비워낸다

* VIP 투어 선택 가능(비용 상향)

포레스트 캠프 (2~3H)

자기감정관리 역량 개발



자연과 함께 하는 공간에서 부정적 감정을 비워내고
내면의 나를 만나는 시간을 가진다

* 1박2일 과정 모두, 1일 과정 택1

05 비타민캠프 단계별 모듈 - 채움

세번째, 긍정적 감정 관리 방법을 체득하는 시간입니다.
다양한 체험을 통해 신체와 감정 간에 관련성을 느끼고 긍정성 강화 훈련을 경험합니다.

호흡 테라피 (1.5H)

자기감정관리 역량 개발



긍정적인 생각과 긴 호흡으로 심장박동의 변화를 확인하며 효과를 체득한다

향기 테라피 (1.5H)

자기감정관리 역량 개발



향기가 감정 관리에 주는 효과를 알고 상황별 활용 방법을 체득한다

티 테라피 (1.5H)

자기감정관리 역량 개발



나에게 이로운 차를 마시며 자연적인 영양의 효능으로 신체 균형을 회복하고, 마음의 안정을 찾는다.

뮤직 테라피 (1.5H)

자기감정관리 역량 개발



음악을 통한 심신의 안정, 스트레스 해소 방법을 알고 집중력과 감정 조절의 효과를 체득한다.

05 비타민캠프 단계별 모듈 - 키움

마지막으로, 일상에서의 감정 관리 계획을 수립하고 체득화하는 모듈입니다. 일상 적용을 위한 방법을 소개하고 체험하며 마음 근력을 강화시킵니다.

With Plant (1H)

자기감정관리 역량 개발



생활 속에서 자신이 완성한 화분을 기르며
인내력 배양 및 자신감 회복의 효과를 얻는다

With Forbear (1H)

자기감정관리 역량 개발



부드러운 촉감의 곰 인형(Forbear)으로 안정을 얻고
긍정 감정 이름표를 붙여주어 긍정 감성을 높인다

With Reframing (1H)

자기감정관리 역량 개발



모든 상황 속 긍정/부정이 공존하는 것을 알고
긍정에 초점을 맞추는 것에 집중한다

06 비타민캠프 기본 일정표 - (1일 과정)

※ 기본 일정 외 기업 맞춤형 운영 가능합니다. (일정, 인원, 제공 서비스 등 협의 가능)

| 시간 | 단계 | 구분 | 모듈 및 내용 |
|---------------|---------|------------------------|---|
| 09:00 ~ 10:00 | 공감 | 오프닝/ 토크쇼, 공감 | 과정 개요 세부 일정 소개 전문가, 동료와 함께 공감하고 소통하기 |
| 10:00 ~ 11:00 | | 진단클리닉 | 감정 능력 개념 및 EMS 소개 EMS 진단결과 전달 EMS 진단 결과 해석 및 질의응답 |
| 11:00 ~ 12:30 | 채움 | 긍정성 강화 * 모듈 선택 가능 | 택 1 |
| | | | 호흡 테라피 or 향기 테라피 or 티 테라피 or 뮤직 테라피 |
| 12:30 ~ 14:00 | 이동 및 중식 | | |
| 14:00 ~ 16:00 | 비움 | 휴, 생각 멈춤 * 모듈 선택 가능 | 택 1 |
| | | | 포레스트캠프 or 에버랜드 |
| 16:00 ~ 17:00 | 키움 | 마음 근력 강화 * 모듈 선택 가능 | 택 1 |
| | | | With Plant or With Forbear or With Reframing |

20~40명/회당, 40만원/인당(VAT별도) *모듈 선택에 따라 비용이 추가될 수 있음
식사, 포레스트 캠프 이용권 포함

06 비타민캠프 기본 일정표 - (1박 2일 과정)

※ 기본 일정 외 기업 맞춤형 운영 가능합니다. (일정, 인원, 제공 서비스 등 협의 가능)

< 1일차 >

| 시간 | 단계 | 구분 | 모듈 및 내용 |
|---------------|----|---------|--|
| 09:30 ~ 10:30 | 공감 | 오프닝 | 과정 개요 세부 일정 소개 전문가, 동료와 함께 공감하고 소통하기 |
| 10:30 ~ 12:00 | | 토크쇼, 공감 | 나의 아바타 그리기 및 조별 소개 내가 행복할 때 vs. 안 행복할 때 다양한 상황에 대한 dotting |
| 12:00 ~ 13:30 | 중식 | | |
| 13:30 ~ 17:00 | 비움 | 에버랜드 | 조별 미션 수행 및 에버랜드 즐기기 석식(에버랜드 내 레스토랑) |

< 2일차 >

| 시간 | 단계 | 구분 | 모듈 및 내용 | |
|---------------|----|------------------------|--|--|
| 09:00 ~ 10:30 | 채움 | 진단클리닉 | 감정 능력 개념 및 EMS 소개 EMS 진단결과 전달 EMS 진단 결과 해석 및 질의응답 | |
| 10:30 ~ 12:00 | | 긍정성 강화 * 모듈 선택 가능 | 택 1 호흡 테라피 or 향기 테라피 or 티 테라피 or 뮤직 테라피 | |
| 12:00 ~ 13:30 | 중식 | | | |
| 13:30 ~ 15:30 | 비움 | 포레스트 캠프 | 숲 트래킹 / 숲 명상 | |
| 15:30 ~ 16:30 | 키움 | 마음 근력 강화 * 모듈 선택 가능 | 택 1 With Plant or With Forbear or With Reframing | |

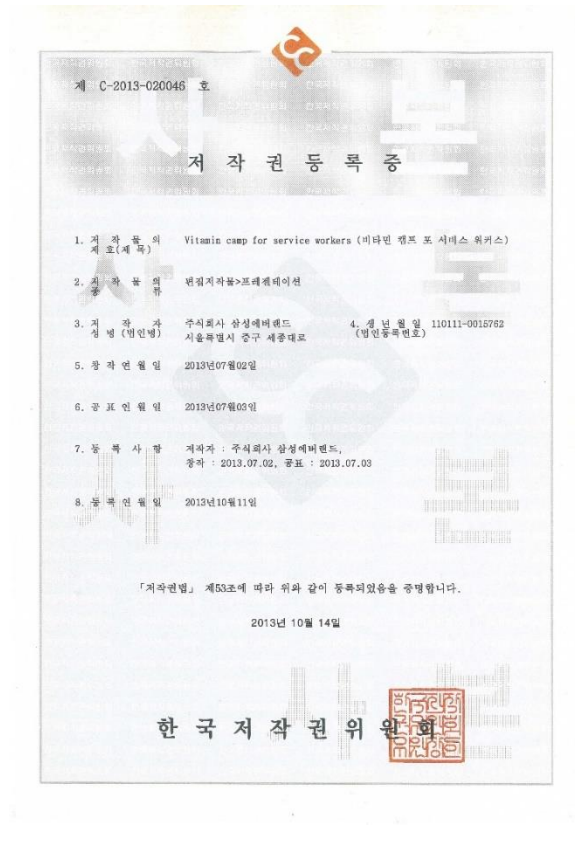
20~40명/회당, 60만원/인당(VAT별도) *모듈 선택에 따라 비용이 추가될 수 있음
에버랜드 이용권, Q-PASS, 식사, 2인1실 숙박, 포레스트 캠프 이용권 포함

07 비타민캠프 인증



서비스표등록 제 41-0318791

2015년 4월 9일



저작권등록 제 110111-0015762

2013년 10월 11일
Vitamin camp for service workers

07 비타민캠프 고객사



THE SHILLA **삼성** 복지재단 est.1989



프로그램 문의 및 예약

031 - 320 - 5185 / 8249

savina.choi@samsung.com



삼성물산



삼성물산리조트부문
경험혁신아카데미