

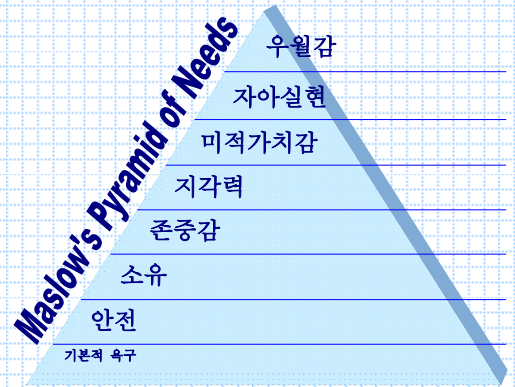
# Work-Life Management

## 회사와 직원들에게 있어서의 이점

직장에서의 업무는 우리개인의 생활에 직접적인 영향을 주며, 반대로 개인생활 또한 업무에 영향을 줍니다. 특히, 불안정한 경제적인 환경에 접했을 때뿐만 아니라 활황기 또는 집중적인 업무를 요할 때 에도, 직장에서의 책임과 개인적인 생활의 질적인 면 사이에서 시너지를 창출해 내는 것은 회사와 고용인들, 이 둘을 위한 요소입니다. 충분한 Work-Life 균형이 이루어지는 즉시, 그것은 즉각적으로 각자의 생활에 만족된 결과를 가져올 것이며, 직장 내에서의 업무효율 또한 개선시키며, 에너지를 재충전함으로써 인해 스트레스에 대한 저항력을 증가 시킬 수 있습니다. 결과적으로, 회사에 대한 전념도 또한 증가 되어집니다.

## 체계적인 접근

저희의 종합적인 평가 - 훈련의 방법론은 **Swiss-ASIA**와 **부산대학교(산업심리학과)**의 긴밀한 협력 하에 개발 되었습니다. 체계적인 방법으로 각개인들의 “균형”에 대해 구체적으로 정의하고 나타내기 위해서, **Swiss-ASIA**의 “Work-Life Management” 방법론은 **Maslow**의 “욕구 피라미드”에 근간을 두고 개발했으며, 한국어와 영어로 제공 됩니다.



## 과정

개인 평가  
(보완책을 포함한  
개인용 보고서)

포괄적인 리포트  
(모든 직원들에 관한  
Work-Life Balance의 요약)

워크샵  
(맞춤식,  
모듈방식의 훈련)

## 훈련 모듈들

**Swiss-ASIA**는 업무와 개인생활 둘 다를 결합한 모듈방식의 워크샵을 제공합니다.

- 시간 관리 (업무계획과 개인 생활사이의 시너지, 업무위임, 우선순위를 결정하는 것 등.)
- 스트레스 관리 (감정의 조절, 스트레스를 해결하고 방지하는 것, 건강 실현 등.)
- 소유 (관계, 수락, 존경, 믿음, 협력, 헌신 등.)
- 변화 관리 (새로운 목표를 만들고 적용하는 것, 용기 있는 결론을 내는 것과 통찰력을 가지는 것 등.)
- 행복 (긍정적인 생각, 내 일과 내 삶을 즐기는 것, 다른 사람을 돕고 지지하는 것 등.)
- 갈등관리 (의사 소통하는 것 (듣는 것, 질문하는 것), 이해하는 것, 확신하는 것 등.)

## 상세 정보

추가적인 정보나 샘플, 비용 등에 관한 문의사항이 있으시면:

**+82 2 3782 4880**

Homepage: [www.swiss-asia.com](http://www.swiss-asia.com)

E-Mail: [work-life@swiss-asia.com](mailto:work-life@swiss-asia.com)