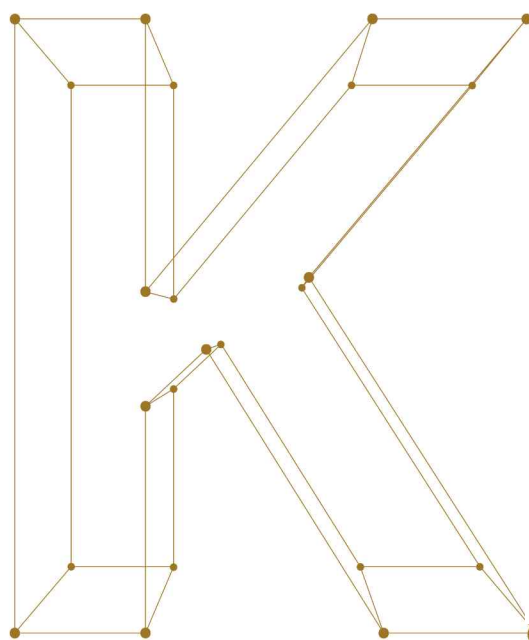


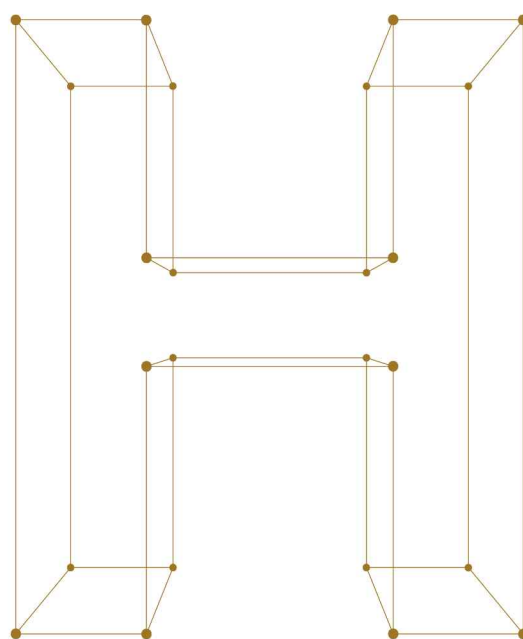


교육과정안내문

KOREA

HUMAN RESOURCE
DEVELOPMENT

INSTITUTE
FOR HEALTH&WELFARE





경기도 무한돌봄센터 민간사례관리사 업무소진 예방교육

담당자 및 교육문의: 김미선 (경인교육센터, 031-271-2147)

교육과정명	• 2026년 경기도 무한돌봄센터 민간사례관리사 업무소진 예방교육	
교육신청	• 모집기간: 2026. 8. 20.(목)~2026. 9. 1.(화)까지 • 신청방법: 한국보건복지인재원 배움인 edu.kohi.or.kr 접속 -> 과정명 검색 '민간사례관리사' 또는 '업무소진'	
교육비	• 무료	
교육일정	• 2026. 9. 10.(목) 9:00~18:00 / 8시간, 1일	
교육대상	• 경기도 관내 무한돌봄센터 및 복지관 등에서 근무하는 민간사례관리사	
교육목표	• 자기돌봄 및 회복탄력성 강화를 통한 업무소진을 예방할 수 있다. • 긍정적 직무태도 함양을 통한 지속가능한 복지서비스 질을 향상 시킬 수 있다.	
교육형태	• 집합교육(체험형) * 참가자 개별 이동	
교육장소	• 용인산림교육센터2층 강의실 (경기도 용인시 처인구 모현읍 초부로 196-11) *오시는길 참조	입교시간/ 퇴교시간 • 입교: 9시 • 수료: 18시
알림사항	• (복장) 숲활동을 위해 긴팔, 긴바지, 운동화 필수, 모자도 추천(단, 선캡x) • 별도로 차량은 지원되지 않으며, 참가자별 개별 이동 바랍니다. • 오실 때는 용인자연휴양림 매표소로 입장. 입장료는 무료/주차료는 별도 • 여행자 보험 가입을 위해 선발자 대상 가입 안내문을 발송 예정 • 중식은 제공됩니다.	
교육문의	한국보건복지인재원 김미선 대리 ☎031-271-2147	

* 본 과정안내문의 교육계획은 교육준비 및 운영상황에 따라 변동될 수 있습니다.



교육내용 및 시간표

교과목 편성안

모듈(안)	교과목	교육내용	교육 시수	교육 방법
과정이해	소진 자가진단 및 회복목표 설정	- 과정 목적 및 운영 안내, 안전수칙 공유 - 소진의 개념 및 사례관리 직무의 취약요인 이해 - 회복경험4요소(심리적분리·이완·통제·숙련)과 교과목 구성원리 이해 - 소진신호 자가점검(신체·정서·인지·행동·관계) - 개인별 회복목표 설정 및 조편성	1	강의/ 토의
심신이완	산림치유 「휴식의 숲」: 심리적 분리와 정서이완	- 숲길걷기: 오감 활성화를 통한 주의전환, 업무 사고로부터의 심리적 분리 - 숲명상: 정적 휴식을 통한 인지적 과부하 및 업무 반추 해소 - 다도(茶道): 의도적 감속과 마음챙김 실천, 상시 긴장상태의 자율신경계 안정 도움 - 조별 상호지지 대화: 동료 지지체계 형성 - 현장 복귀 후 활동 가능한 호흡·이완 기법	3	실습 *5개조
자기통제	자기돌봄 전략 수립: 나의 회복 방법 설계하기	- 오전 산림치유 경험 성찰(4요소) - 자기돌봄 실천 전략(경계설정, 회복루틴, 도움요청) - 조별토의(소진/지속 요인 공유) - 개인별 자기돌봄 실천계획 수립	1	강의/토 의
성취회복	목공 창작실습: 숙련경험을 통한 성취감 회복	- 자연 목재 물성의 이해 - 몰입(Flow)를 통한 업무 반추 차단 - 제작 전 과정완수를 통한 완결 경험 체험 - 실천계획 문구 각인 - 소감 나눔	3	실습
합계			8	

교육시간표

시간	교과목	강사(안)
09:00~10:00	과정설계의 이해와 소진 자가진단	김미선 대리 (한국보건복지인재원)
10:00~13:00	산림치유「휴식의 숲」: 심리적 분리와 정서이완	용인산림교육센터
13:00~14:00	중식	-
14:00~15:00	자기돌봄 전략 수립: 나의 회복 방법 설계하기	용인산림교육센터
15:00~18:00	목공 창작실습: 숙련경험을 통한 성취감 회복	용인산림교육센터

* 교육내용 및 일정은 상황에 따라 변경 될 수 있습니다.



용인산림교육센터 찾아오시는 길

2026년 민간사재관리사 업무소진 예방교육 | 2026. 9. 10.(목) 09:00 ~ 18:00 | 집결장소 : 2층 강의실

ADDRESS

경기도 용인시 처인구 모현읍 초부로 196-11

센터 031-6193-3355

고객센터 031-6193-3352



자가용 이용 시 ※ 권장

서울 방면	경부고속도로 → 신갈분기점 → 영동고속도로 → 용인IC → 처인대로 광주방면 좌측도로(4.9km) → 모현방면 좌측도로(2.2km) → 초부로 우회전(2.3km) → 자연휴양림 도착
수원 방면 (국도)	42번국도 → 중앙로 용인삼거리에서 광주·에버랜드 방면 좌회전 → 처인대로 45번국도 용인사거리에서 광주·에버랜드 방면 좌회전 → 광주·모현방면 직진 → 초부로 우회전(2.3km) → 도착
광주·수지 방면	수지대로 43번국도 죽전삼거리에서 광주·단국대 방면 → 문형교차로 우측 → 처인대로 45번국도 외대사거리에서 에버랜드·행정타운 방면 우회전 → 초부리 정류장 삼거리 좌회전 후 2.3km 직진 → 도착

대중교통 이용 시

경로 ①	66·66-4번 수원역(AK프라자) → 운동장·송담대역 하차 → 89번 환승 → 용인자연휴양림 입구 하차	89번 마을버스 주요 운행시간	
		용인터미널 출발 (교육장 방면)	05:55 · 06:25 · 08:00 · 09:00 · 10:30
경로 ②	60번 수원역(AK프라자) → 오리역 → 외대사거리 하차 → 89번(용인터미널 방면) 환승 → 용인자연휴양림 입구 하차	내개일 출발 (귀가 방면)	15:00 · 16:30 · 18:00 · 19:30
		노선: 용인터미널 - 둔전리 - 삼계리 - 상부곡(휴양림슈퍼) - 용인자연휴양림 입구 - 외대사거리 - 내개일	
경로 ③	20번 용인터미널 → 초부리 정류장 하차 → 초부로 휴양림 방면 도보 약 2km(약 35분)	※ 정류장별 통과시간은 배차 상황에 따라 다르므로 사전 확인 바랍니다.	

■ 참석 전 반드시 확인해 주세요

- **교통** 대중교통 배차 간격이 넓어 자가용 또는 카풀 이용을 권장합니다. 대중교통 이용 시 89번 마을버스 용인터미널 08:00 출발 편을 이용하셔야 09:00 집결에 맞출 수 있습니다.
- **입장** 용인자연휴양림 매표소를 통해 입장하시기 바랍니다. (교육 참가자 입장료 무료)
- **주차** 주차요금 2,000원은 개인 부담이며 현장에서 결제하셔야 합니다.