"마음의 건강은 청렴으로 나타납니다" 우리함께 만들어요!

청렴세상

Workers' Health Center

직무스트레스 예방 프로그램 안내

일하는 사람들이 행복해 지는 곳 근로자건강센터 경기북부

고용노동부

산업재해예방 안전보건공단

아름다운 인재의 샘 가천대학교

1. 직무스트레스 예방 프로그램

1 프로그램 개요

대상 : 경기 북부지역 사업장 및 근로자 누구나

- 직무스트레스 관리를 위한 전문인력이 필요한 사업장
- 조직 내 긍정적 분위기 형성 및 생산성 향상을 원하는 사업장
- 스트레스 선별검사 결과 잠재군, 고위험군 근로자
- 심리적 불편감을 호소하는 모든 근로자

구분 : 직무스트레스 예방 교육, 해석상담, 집단상담, 개인상담, 힐링프로그램

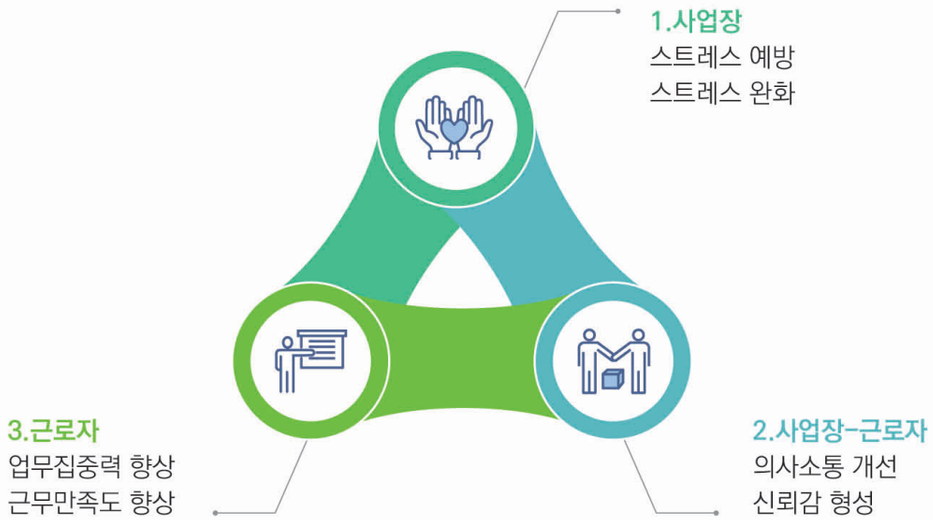
유형 : 이동(사업장), 내방(근로자건강센터), 전화, 이메일

비용 : 전액무료

신청 : FAX_031)858-9031, 이메일_ggbbwhc@naver.com
(홈페이지-신청서 다운로드)

문의 : 031)858-9030

2 기대효과



2. 직무스트레스 예방 프로그램 신청 및 진행 절차

등록 및 접수

↓

사전면담 및 프로그램 방향 설정

↓

스트레스 측정·평가·결과 해석

↓

개별 맞춤형 프로그램 선택

↓

예방 교육	심리검사 및 해석상담	집단상담	심층 개인상담	힐링프로그램
1~2회	1~2회기 상담	1~2회	5~10회기 지속상담	2회기

↓

스트레스 수준 재평가 및 유관기관 연계

필요 시 근골격계질환, 뇌심혈관계질환, 작업환경 상담
또는 유관기관 연계

↓

종결 및 사후관리

SMS 발송, 전화상담 등을 통한 추후관리

개인심리상담

이동상담

분소상담

집단상담

3. 직무스트레스 예방 프로그램 구분

절차	세부내용
사업장 사전면담	신청서 접수-사업장 담당실무자 사업장 특성 및 스트레스 요인 파악 프로그램 방향 설정(대상인원, 날짜, 회기수, 주제, 방법 등)
직무스트레스 검사	대상 : 전직원 검사 : 사회·심리적 스트레스, 직무스트레스, 우울척도 등
직무스트레스 예방교육	대상 : 전직원 내용 : 직무스트레스 예방과 관리에 대한 강의
직무스트레스 집단상담	대상 : 직무스트레스 관리와 대처에 관심 있는 근로자 인원 : 10명 내외 내용 : 개인별 스트레스 대처방안 개발을 위한 실습
직무스트레스 개인상담 (비밀유지의무)	대상 : 직무스트레스 평가 결과 잠재군, 고위험군 또는 개인사유로 심리·정서적 어려움을 경험하는 근로자 인원 : 1:1 개인상담 내용 : 가정문제, 성격, 정서, 대인관계 갈등 등
힐링프로그램	대상 : 경기북부 근로자건강센터 내방 근로자 인원 : 10명 내외 내용 : 힐링 및 정신건강증진 프로그램

4. 각 프로그램별 세부내용

1 직무스트레스 예방 교육

대상 : 직무스트레스 관리로 조직 내 정신건강증진을 목표로 하는 사업장

소요시간 : 60~120분

신청서 접수

∨

스트레스 측정

- 사회·심리적 스트레스 지수(PWI-SF)
- 한국인 직무스트레스 측정도구 (KOSS)
- 한국판 역학연구센터 우울척도 (CES-D)
- HRV(자율신경 균형검사) : 신체적 스트레스 평가

∨

직무스트레스 예방 교육

- 직무스트레스 예방과 관리에 대한 강의
- 스트레스에 대한 정의
- 스트레스 예방과 관리의 원리
- 스트레스 대처방법 실습

∨

해석상담 및 종료

대면, 전화, 이메일을 통한 해석상담 후 종료

2 직무스트레스 예방 상담 : 측정, 평가, 해석상담

대상 : 스트레스로 인한 신체적·심리적 영향 정도를 파악하고자 하는 사업장과 근로자

| 해석상담

접수 및 intake

∨

스트레스 측정

- 사회·심리적 스트레스 지수(PWI-SF)
- 한국인 직무스트레스 측정도구(KOSS)
- 한국판 역학연구센터 우울척도(CES-D)
- HRV(자율신경 균형검사) : 신체적 스트레스 평가

∨

해석상담

측정결과를 토대로 하여 해석상담 진행 : 면대면, 전화, 이메일

| 집단상담(60분~120분)

접수 및 intake

스트레스 측정

- 사회·심리적 스트레스 지수(PWI-SF)
- 한국인 직무스트레스 측정도구(KOSS)
- 한국판 역학연구센터 우울척도(CES-D)
- HRV(자율신경 균형검사) : 신체적 스트레스 평가

HRV 검사-신체스트레스 측정

집단상담

- 1회기 : 객관적 자기이해를 위한 심리 검사 및 해석
- 2회기 : 스트레스 관리와 대처능력 향상을 위한 집단상담

- 자기이해를 통한 스트레스 관리법 개발
- MBTI 성격유형검사 활용
- TCI 기질 및 성격검사 활용
- 명상·긴장이완 프로그램
- 자기이해와 힐링

3 심층 심리평가 및 심층 상담(5~10회기)

대상 : 근로자 개별신청

① 스트레스 평가 결과 잠재군, 고위험군

② 개인사유로 심리적·정서적 어려움을 경험하고 있는 근로자

상담주제 : 가정문제, 성격, 불안·우울·분노, 대인관계 갈등 등

상담 : 주 1회, 50분 진행

접수 및 intake

- 신청서 작성
- 상담을 통해 변화 및 성장하고자 하는 개별목표 설정
- 상담구조화
- 단기개입 척도로 스트레스 1차 평가

심층 심리평가

- MMPI-2 다면적 인성검사 II
- TCI 기질 및 성격검사
- CST 성격강점검사
- NEO 성격검사

- IESS 통합스트레스검사
- K-IIP 대인관계검사
- SCT 성인용 문장완성검사
- HTP 그림검사

심리검사는 필요에 따라 선택

심층상담 및 종결

- 심층상담(대상자 요청) 또는 종결
- 상담목표 달성 평가
- 단기개입 척도로 스트레스 2차 평가

추후관리

SMS, 전화, 메일 등 추수상담

4 힐링프로그램

대상 : 경기북부 근로자건강센터 내방 근로자 중 개별신청

진행 : 회기수·시간·주제 등은 대상자 별로 다양하게 구성

등록 및 접수(신청서 작성)

힐링프로그램

- 마음챙김명상
- 바디스캔
- 호흡훈련
- 점진적이완

- 타로카드
- 미술치료
- 분노관리
- 직무스트레스 관리

센터 및 분소 오시는길

경기북부근로자건강센터

교통안내

- 양주역 2번 출구 85번 버스 승차 후 검준일반산업단지 하차 (버스배차간격 50~120분)
- 양주역 2번 출구 25번 버스 승차 후 상수사거리 하차 후 도보 10분 (버스배차간격 15~20분)

- 주　　소 : 경기도 양주시 남면 검준길 82 (상수리 667-8) **검준공단지원센터 4층**
- 신청방법 : 센터 방문 신청 및 전화 신청
- 대표전화 : 1577-6497 / 직통번호 : 031-858-9030
- 팩　　스 : 031-858-9031　　• 홈페이지 : www.ggbbwhc.or.kr
- 이용비용 : **없음** (※모든 검사와 상담이 무료)
- 운영시간 : 평일 (월~금) 09:00~20:00 (상담시간 탄력적 운영)

남양주분소

교통안내

시내버스 이용시

9번, 9-1번 버스 본진관 정류장에서 하차하여 도보 1분

자가용 이용시

무료주차가능

- 주　　소 : 경기도 남양주시 진건읍 진관리 375-3(진관로 355번길 4)
- 대표전화 : 031-572-9032　　• 팩 스 : 031-572-9033
- 이용비용 : 없음(※모든검사와 상담이 **무료**)
- 운영시간 : 평일(월~금) 09:00~19:00 (예약 필수)

※ 모든 상담 및 검사비용은 무료입니다.

일하는 사람들이 행복해 지는 곳 근로자건강센터 경기북부　고용노동부　산업재해예방 안전보건공단　아름다운 인재의 샘 가천대학교