

# 직장인을 위한 마음건강 프로그램 안내

심리검사를 통해 나의 성격과 스트레스 반응을 이해하는 시간입니다.

**3월 26일**

## MBTI로 보는 스트레스 관리법

MBTI를 통한 성격 유형별  
스트레스 요인 이해하기

**4월 23일**

## 오피핏으로 보는 스트레스 반응

현재 스트레스 수준을  
생체 신호 기반(뇌파/맥파)으로  
확인하기

**5월 21일**


## 9가지 렌즈로 보는 나의 행동 유형

에니어그램을 통한  
성격유형 및 행동 동기와  
관계 패턴 이해하기

**6월 25일**

## 타고난 기질로 보는 나의 행동 방식

TCI검사를 통해  
타고난 기질 및 성격 특성,  
행동 방식 이해하기

- **대 상** 50인 미만 사업장 노동자
- **프로그램 일정** 매월 네번째 목요일 18:00~19:00
- **신 청** 매월 선착순 8명 / 무료  
매월 초 모집 예정 ( 홈페이지 및 포스터 확인 )
- **신 청 방 법** 전화 및 방문 접수 ( 평일 09:00 ~ 17:00 )  
 053-585-5501

원데이 심리검사 프로그램

# MBTI로 보는 스트레스 관리법

## 3월 참여자 모집

성격유형검사 MBTI를 통해  
성격 특성과 유형별 스트레스 갈등 요인을 이해하고  
직무 상황에서의 관리 방향을 모색합니다.

- 일 시 2026년 3월 26일 (목) 18:00 ~ 19:00
- 대 상 50인 미만 사업장 노동자
- 장 소 대구근로자건강센터 내 교육장  
(대구 달서구 성서공단로 217 대구비즈니스센터 7층)
- 신 청 선착순 8명 / 무료
- 신청기간 2026년 3월 3일 (화) ~ 3월 20일 (금)
- 신청방법 전화 및 방문 접수 (평일 09:00 ~ 17:00)



053-585-5501