

웰니스 라이프

웰니스(wellness)란 웰빙(well-being), 행복(happiness), 건강(fitness)의 조화를 통해 삶을 질을 향상시키려는 태도와 행동을 의미하는 것으로, 본 과정에서는 전·현직공무원이 건강, 재무 등 생활 기본 영역을 토대로 사회 변화에 맞춰 더 오래 더 나은 삶을 추구할 수 있도록 지원합니다.

건강관리

10분 스트레칭
5대 실명질환
5대 심장질환
간질환 예방과 관리
근골격질환 수술이 최선일까?
뇌졸중 제대로 알고 예방하자
당뇨병 예방과 관리
바람에 적중되다, 중풍
바쁜 은퇴자의 셀프 건강관리
암, 심혈관질환 예방 습관
올바른 자세와 몸의 밸런스 디자인
재활의학과 의사가 설명하는 골다공증의 모든 것
치매 예방과 관리
한방으로 비반 잡고 질병 극복

연금·재무·세무

개인연금, 건강보험, 환율
공무원연금제도의 이해
공무원연금제도의 이해 - 제도 심화편
공무원연금제도의 이해 - 실용 심화편
상속·증여세 이해하기
알아두면 유용한 건강보험제도
은퇴와 자산관리
취업심사제도 및 행위제한제도에 대한 이해
퇴직연금 e쏙쏙
투자의 기초

5년 후 우리의 삶

AI시대에 창의적으로 살 필요가 있는 것인가?
물리학자의 미래 준비법은?
미래사회 공존을 위한 우리의 역할은 무엇인가?
변화의 시대, 공부의 의미란?
앞으로 우주 여행을 갈 수 있을 것인가?
포스트모빌리티는 사회를 어떻게 재편할까?

라이프 플러스

나는 왜 미술관에 가는가
농어촌 이해와 귀농·귀촌
생태교육 - 새를 관찰해 보아요
야생조류 투명창 충돌
전문가에게 듣는다 - 생태계와 감염병
제주 1년 살기
집을 위한 인문학 - 당신은 어떤 집에 살고 있나요?
치매 가족, 이럴 땐 이렇게

일의 재발견

일의 재발견 과정은 공무원이 자신의 재능과 적성에 맞는 분야의 지식과 기술을 습득하여 자격증을 취득할 수 있도록 활용도 높은 국가 및 민간자격증 콘텐츠를 제공하는 과정입니다. 취미를 직업으로 연결할 수 있는 프로추어형, 창업형, 취업형, 프리랜서형, 보람형 등 5개 유형 45개 자격증 과정을 통해 업무 역량 업그레이드에 활용하세요.

프로추어형

도전! 스톡사진가
독서지도사
동화구연지도사
바리스타
반려동물관리사
반려동물아로마지도사
반려조관리사
사진 입문
소셜스토리텔러
아동요리지도사
아로마뷰티DIY지도사
와인소물리에
인문고전독서지도사
자전거정비지도사

창업형

공인중개사 - 박문각 연계 과정
공인중개사 - 휴넷 연계 과정
부동산 창업 아카데미

취업형

공인회계사
사회복지사 2급
주택관리사
직업상담사 2급
청소년지도사
평생교육사 2급
평생교육사 3급
한국어교원 2급

프리랜서형

명강사의 조건
방과후지도사
스피치지도사
식습관코치
아동과학지도사
아동수학지도사
어문교열사 2급
이미지메이킹
자기주도학습지도사
정리수납전문가
진로상담사
학습코칭지도사

보람형

노인심리상담사
다문화심리상담사
미술심리상담사
분노조절상담지도사
실버케어지도사
심리상담사
아동심리상담사
안전지도사
음악심리상담사
장애인식개선프로그램지도사
치매파트너
코이카와 함께하는 국제개발협력의 첫걸음
코이카와 함께하는 국제개발협력 범분야의 이해
코이카와 함께하는 세계시민교육
학교안전지도사
학교폭력예방상담사

학위취득형

경영학사
심리학사
애완동물관리 전문학사

내일찾기형

50플러스 공룡기
아무튼, 반려 취미
일의 의미

온라인 상시학습

직장 비바채

MZ 세대 증가로 인적 구성이 달라지고, 유연근무 및 워라밸에 대한 인식이 확산되면서 조직문화가 크게 변화되고 있는 이때, 직장 비바채는 즐거운 직장 생활을 바라는 공무원을 위해 고정관념은 비우고, 낡은 관습은 바꾸고, 새로운 지식을 채울 수 있는 기회를 제공하는 과정입니다.

직장 비바채

70년대생이 운다
김현의 시 처방전
끌리는 말투에는 비밀이 있다
어느 순간 멈췄다고 생각된다면 - 성장질문
일꾼의 말
일을 잘하고 싶은 당신에게

비우고

바꾸고

채우고

즐거로운
직장생활을
위해

인생 설계

인생설계 과정은 공무원이 100세 인생을 스스로 계획하고 실행할 수 있도록 지원하는 과정입니다. 동서양의 고전과 심리학, 우리 시대 석학들의 인생 조언, 먼저 퇴직한 선배 공무원의 경험, 그리고 행동·성격·가치관·흥미 등 나의 고유한 특성을 각종 심리검사를 통해 탐색할 수 있습니다.

인생수업

100세 시대 나의 역사쓰기
100세 장수시대의 은퇴 의미
각자도생 × 인구전쟁
나태주 시인의 풀꽃 인생수업
동의보감과 명리학으로 본 몸과 인문학
러브 에이징, 죽음준비를 통한 인생설계
불확실한 시대 나를 지키는 마음의 힘
사전돌봄계획을 통해 원하는 삶 그려보기
삶이 그대를 속일지라도 - 행복의 역설
시크 : 하다
아름다운 은퇴생활
어른을 위한 그리스로마신화
여가, 잘 놀아보세
연령통합사회를 위하여

인생수업

웰에이징을 위한 여가설계 전략
은퇴설계의 필요성
인생! 백년을 살아보니
자아찾기 - 중년의 행운을 잡는 비결
잘 사는 법 1cm

경험 공유

교육 봉사 - 서울상록하이스쿨봉사단
시니어 모델
유튜브를 통한 재능나눔
창직 전문가

자기이해 검사 등

DISC 행동유형검사
MBTI 성격유형검사
에니어그램
구직준비도검사
성인용 직업적성검사
IT직무 기본역량검사
영업직무 기본역량검사
준고령자 직업선호도검사
중장년 직업역량검사
직업가치관검사
직업선호도검사 L형
직업선호도검사 S형
창업적성검사

* 온라인 상시학습의 과정별 세부 과목은 '23년 8월 기준이며, 지속적으로 업데이트 되오니 평생학습에 적극 활용하시기 바랍니다.