

성격진단과 인생설계



비전경영연구소 www.visionpower.or.kr



단원 1. 마음열기 와 성격진단





당신은 어떤 사람 ?

성명		별명	
소속		부서	
1. 가장 좋은 기억			
2. 어렸을 때 꿈			
3. 최근 갈등하고 있는 문제			



긍정적인 태도



© 1994

나는 오늘 하루를 웃는 얼굴로 보내겠다.
나는 오늘 하루를 칭찬하면서 보내겠다.

.....
.....
.....
.....
.....

부정적인 태도



© 1994

의욕 없고 무기력하게 하루를 시작한다.
내가 하는 일이 의미 없는 일이라고 생각한다.
가족들에게 무관심한다.
배우자의 조언에 화를 내고 성질을 낸다.
가족들을 까다롭게 대하여 짜증스럽게 한다.



세상을 임하는 두 가지 자세

- 1) 피해자 : 왜 이래 ? 뭐 하는거야 ? 어쩌면 저럴 수 있어 ?
 - 남이 나에게 해주기를 바라는 마음, 부족하다는 생각

- 2) 창조자 : 어떻게 이 상황 까지도 최고로 사용할 수 있을까 ?
 - 남에게 베풀고 싶은 마음, 이미 만족한 상태

나는 누구인가 ?



행복했던 순간

힘들었던 순간

나

잘 하는 것

지금 하는 일

최근 관심사



■ 자신의 과거, 현재, 미래를 이미지로 표현하고 소개해 봅니다.

과거	현재	미래



팀의 공동목표 없이는 개인의 목표는 존재하지 않는다
개인의 목표는 동료의 일과 상호관계가 있다..

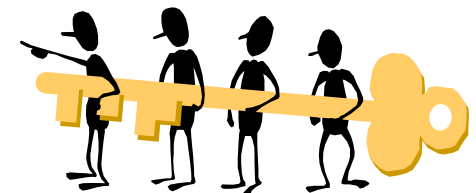
팀의 공동목표는 팀웍 정신에 의해서만 성취된다.

팀웍 정신은 구성원의 자발적인 협력에 의해 생성된다.

팀웍 정신은 상호 이해를 바탕으로 실천하는 중에 생긴다.

팀웍 커뮤니케이션 게임

1. 만남질문게임
2. 금전 출납기
3. 도형그리기



나를 알고 상대방을 알아야 관계가 좋아진다



Johari's Window

	내가 아는 부분 I Know	내가 모르는 부분 I Don't
타인이 아는 부분 You Know	공개 Arena	맹점 Blind Spot
타인이 모르는 부분 You Don't	비공개 Mask	미지 Potential

에니어그램으로 보는 자기인식

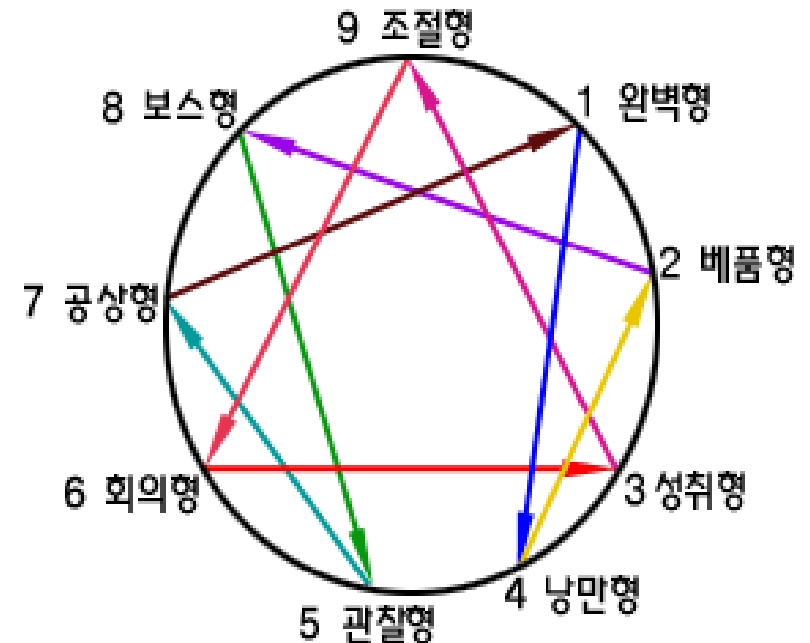


❖ 에니어그램

그리스어로 9를 의미하는 에니어(ennea)와 기술된 것 또는 그림이라는 뜻의 그램(gram)의 합성어로 아홉개의 점이 있는 그림을 뜻한다.

❖ 에니어그램의 중심명제

모든 인간의 본질에는 9가지 기본
타입이 존재 각 타입의 수는 균등하다.





단원 2. 성격의 이해와 활용



자신의 강점과 약점 찾기



자신과 오랫동안 함께 일해 온 동료들이 보는 입장에서 당신의 가장 큰 장점과 단점은 무엇이라고 생각하는가 ?

3가지 장점 (강점)

1.

2.

3.

3가지 단점 (약점)

1.

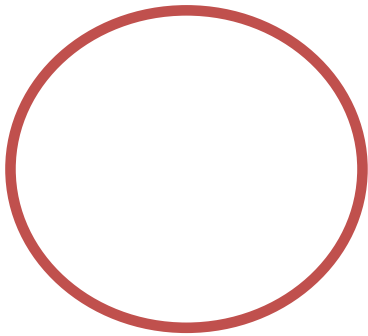
2.

3.

에니어그램의 상징

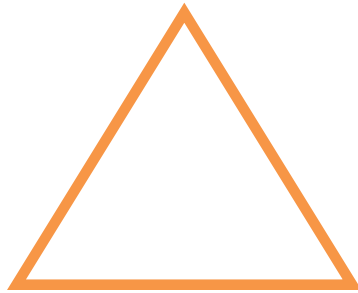


원



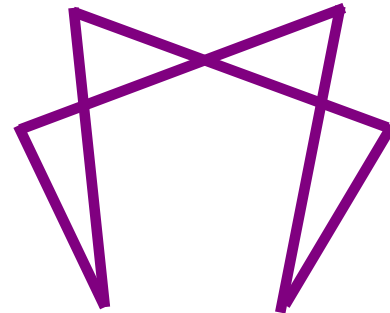
- 성격의 완성
- 영혼의 완성
- 이상향

삼각형

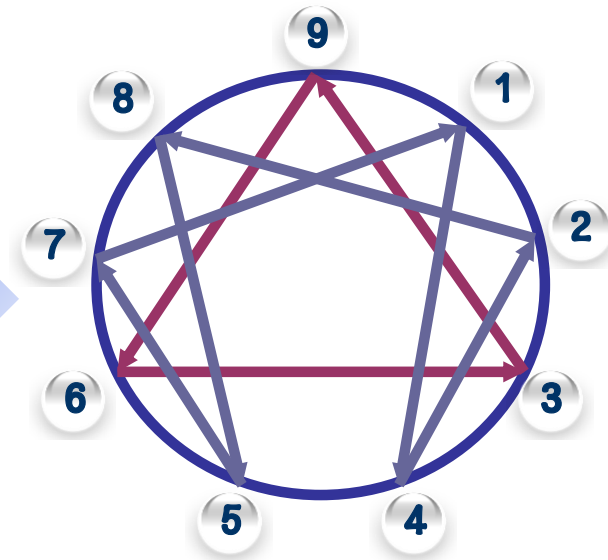
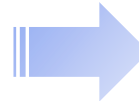


- 조화로움
- 균형
- 만물의 구성

헥사드



- 변화와 역동성
- 성장의 흐름
- 상호작용



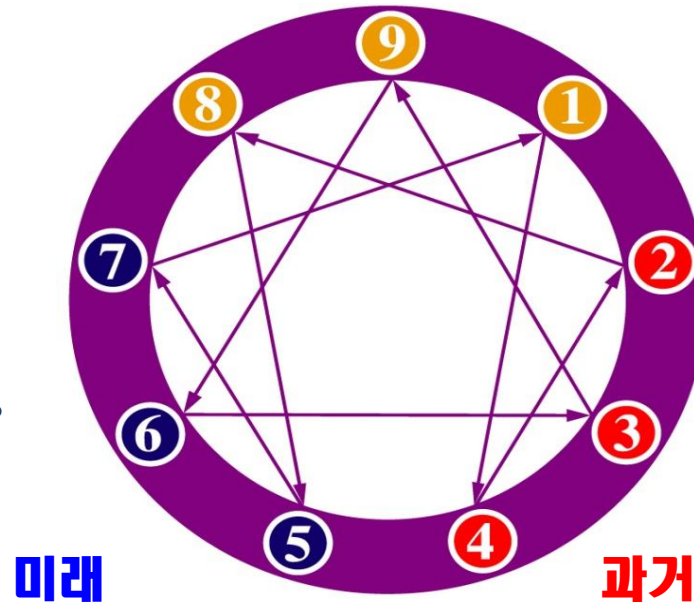
지능의 중심



장 중심(본능 중심)
움직임 · 신체적 감각 경험 ·
활동 또는 휴식 · 주위 환경 통제

근본 감정: 분노
핵심 반응: Control(통제)

현재



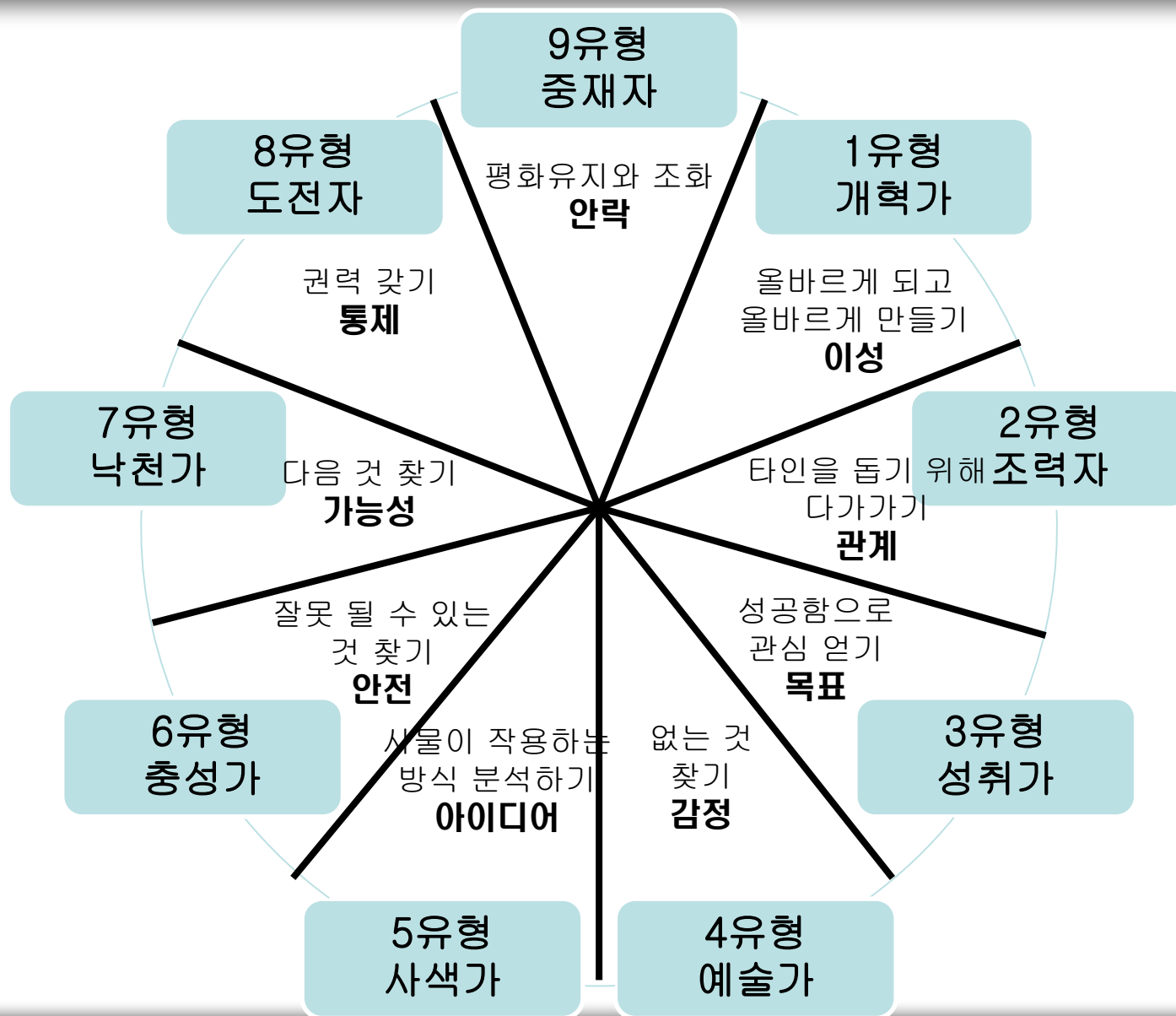
머리 중심
정보입수 · 아이디어 산출 ·
정신적 프로세스 ·
합리적 분석 · 계획

근본 감정: 두려움
핵심 반응: 계획

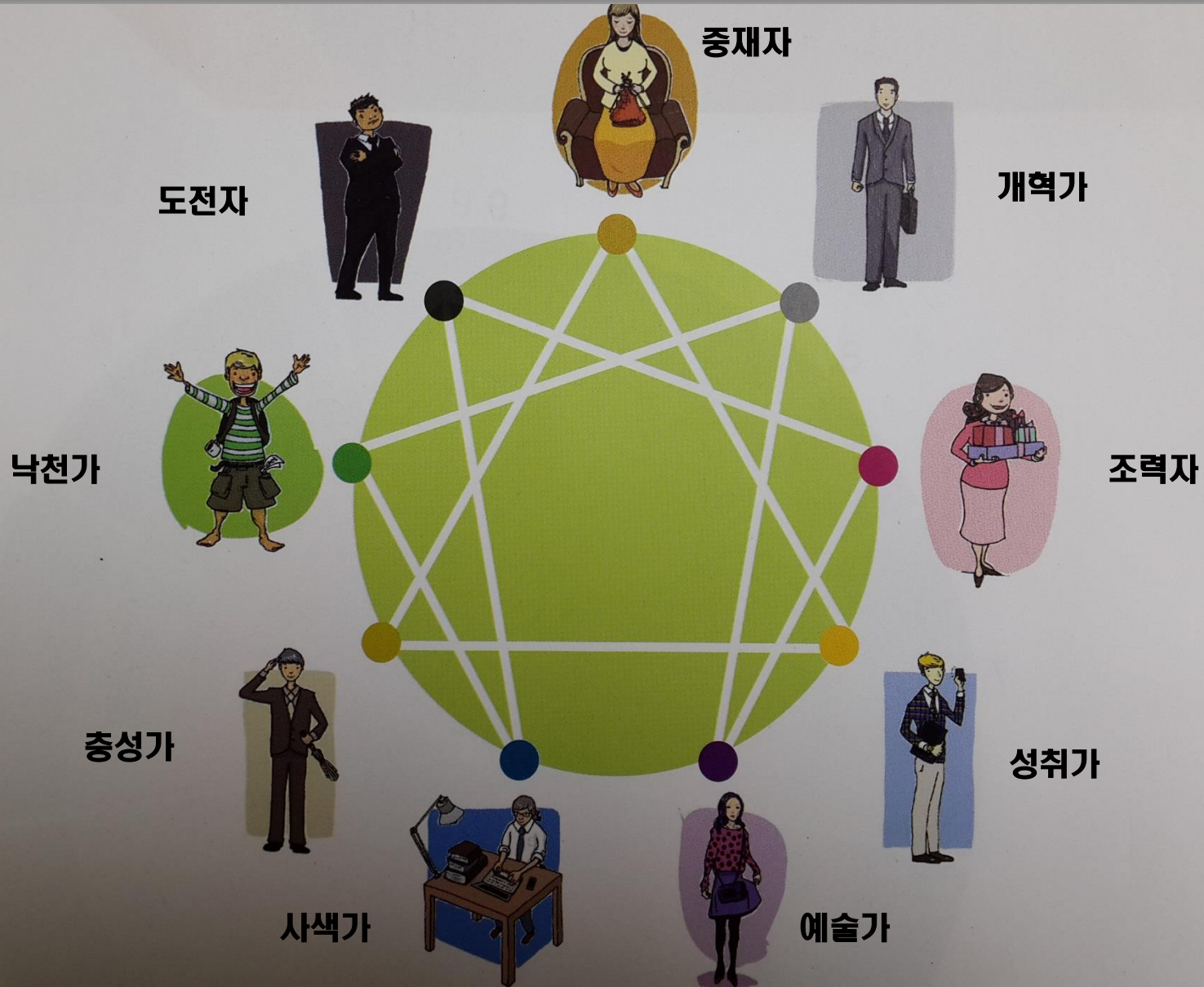
가슴 중심
감정 경험 · 타인과 감정적
연결 ·
타인의 반응과 감정에 민감

근본 감정: 슬픔
핵심 반응: 이미지 창출

에니어그램 유형별 별칭 및 주의 초점



캐릭터 에니어그램



에니어그램 유형별 커뮤니케이션



	대화방식	바디랭귀지	맹점	비고
1	정확하고 직선적이며 구체적. “해야 한다, 하지 않으면 안된다. 맞다. 잘못되었다.” 등과 같은 말을 자주 사용한다.	꽂꽂한 자세, 긴장된 근육, 한곳에 집중된 시선, 바디랭귀지에 부정적인 느낌이 들어나기도 하며 옷차림이 단정함	비판적이고 참을성이 없으며 분노가 많음. 자신의 “옳다, 옳지 않다.” 라는 의견에 대해 굽히고 타협하려 하지 않음.	
2	질문과 칭찬을 많이 함. 다른 사람의 만족을 중시함. 자신에 대해서는 많이 언급하지 않음. 부드러운 목소리. 먼저 이야기를 주도하지 않음.	잘 웃고 다른 사람을 편안하게 대함. 몸의 움직임이 자유롭고 우아함. 마음이 상하면 눈살을 찌푸리고 얼굴이 굳어짐	상대방에게 흥미를 잃으면 즉각 다른 쪽으로 관심을 돌림. 관대하고 친절하게 타인을 돕는 이면에 숨은 의도가 있을 수 있음	
3	명확하고 치밀함. 대화를 자신의 관심사로 이끌고 감. 구체적인 사례를 들. 대화가 길어지는 것에 대해 참을성이 없음.	자신감 있음. 어깨를 당당히 편 자세, 타인에게 인상적으로 보이기 위해 주변을 봄.	무능력한 사람들에 대해 참을 성이 없음. 자신의 실패에 대한 대화는 회피. 상대를 몰아부침	

에니어그램 유형별 커뮤니케이션



	대화방식	바디랭귀지	맹점	비고
4	나는, 나의 것 같은 단어를 자주 사용. 자신에 대해 이야기 많이 함. 감정이나 개인사 특히 고통스러웠던 일을 나눔. 단어선택을 독특하게 함	자신이 말한것을 분석하면서 내면에 빠져있는 듯한 느낌. 오직 자신에게만 관심을 집중해 달라는 표정, 눈빛이 촉촉하거나 슬퍼보임	상대방이 더이상 그 이슈에 대해 말하고 싶지 않으려 해도 자신이 말하고 싶은 것은 끝마치려고 함. 드라마틱하거나 꾸며낸다는 느낌을 줌	
5	간결하게 말하거나 때로 장황하게 이야기함. 단어를 매우 신중하게 선택. 감정보다는 주로 생각에 대해 나눔. 개인적인 이야기는 되도록 삼가함	감정을 배제하고 자신의 생각만을 표현. 스스로 절제되고 통제하는 듯한 느낌. 바디랭귀지를 잘 쓰지 않고 매우 제한되어 있음	냉담함. 타인과 떨어져 있는 듯한 느낌. 너무 말이 없어서 상대방이 이해할 수 없게 함. 상대방을 무시한다는 느낌을 줄 수도 있음	
6	분석적인 말로 대화 시작. 자신감 없는 말투와 대담한 말투가 번갈아 나타남. 걱정, 근심, 만일의 경우일 어날 일들에 대해 이야기함	대담한 눈빛으로 상대방을 똑바로 쳐다봄. 위험을 감지하는 듯 눈을 좌우로 움직임. 위험을 느끼면 즉각적인 행동을 보임	늘 부정적인 결과를 예측하기 때문에 부정적인 사람이라는 인상을 줌. 아무리 자신의 걱정을 감추려 해도 겉모습에 그것이 드러남	

에니어그램 유형별 커뮤니케이션



7

대화방식	바디랭귀지	맹점	비고
즉흥적으로 속사포 처럼 말을 쏟아냄. 주제를 자주 바꾸어서 말함. 자신에 대해 부정적인 이야기는 피함. 부정적인 정보를 재구성함	잘 웃고 눈빛이 반짝거림. 화가 나면 목소리 톤이 날카로와짐. 손과 팔을 많이 움직이며 일어서서 서성거리며 말함. 쉽게 산만해 짐	자신의 가벼운 행동 때문에 타인이 자신을 진지하지 않은 사람으로 여기고 있다는 것을 모름. 끊임없이 생각을 옮겨가고 몸을 움직여서 상대방도 정신없게 만듦	

8

대담하고 권위적. 큰 그림을 이야기 함. 통제하기 위한 말을 함. 세부사항에 대해 늘어놓으면 참을 성이 없음. 자신이 비난 받고 있다고 느끼면 상대방을 비난함	조용하게 있을 때도 강한 눈빛과 외모, 효과를 극대화 하기 위하여 목소리 톤을 크게 할 때가 많음. 강한 비언어적 단서들을 제공함	소심한 사람들은 이들에게 위압감을 느낌. 에너지를 자제하려고 해도 저절로 드러남. 전체 구조를 빨리 파악함.	
--	--	--	--

9

차근차근하게 정보를 줌. 공정하게 모든 사람들을 배려하려고 노력함. 겉으로는 동의하나 속으로는 그렇지 않을 수도 있음	느긋하고 편안함. 넉넉한 미소. 부정적인 감정을 드러내는 일이 별로 없음. 몸 동작 보다는 얼굴표정이 생동감 있음	장황한 설명으로 상대를 지루하게 함. 자신이 진정으로 원하는 것이 무엇인지 타인에게 전달하지 못함	
---	---	--	--

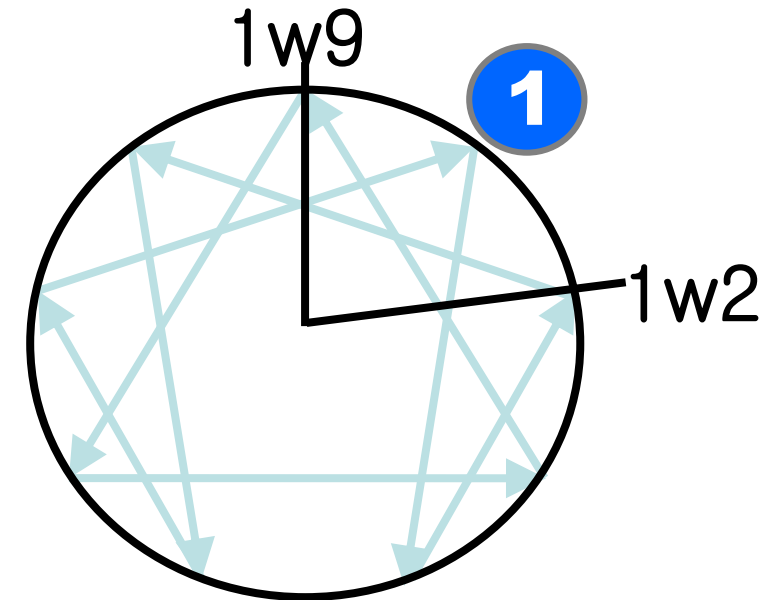
날개



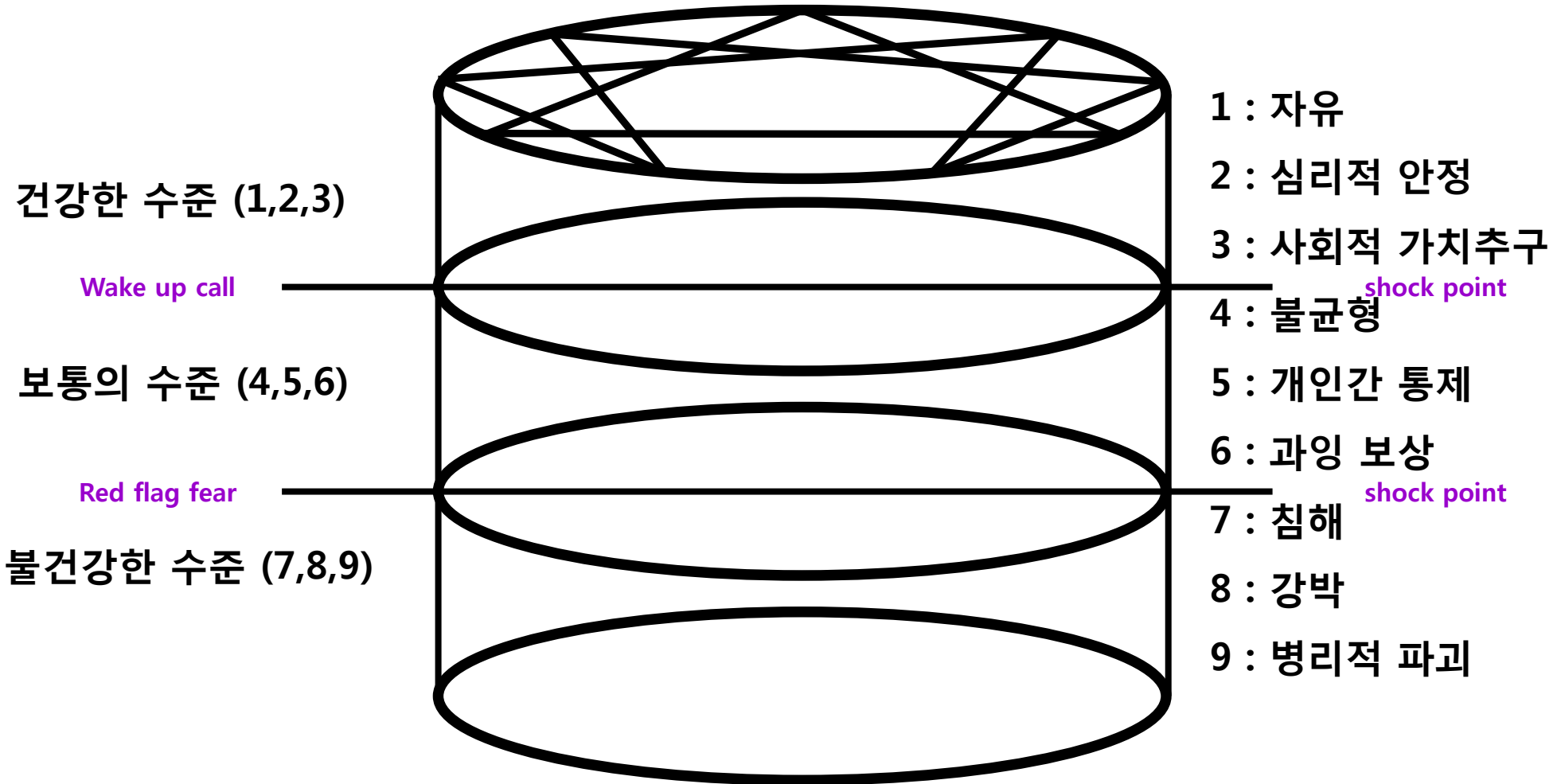
날개란 자신의 에니어그램 유형의 양 옆에 있는 유형을 말한다. 이것들은 당신의 핵심 성격유형의 부차적인 유형이다.

9번 날개를 가진 1번(1W9) ← 기본 유형 → 2번 날개를 가진 1번(1W2)

- 모든 사람은 자신의 기본 유형과 인접한 두 유형, 즉 날개의 조합으로 이루어진다
- 이처럼 양 날개는 자신의 일부이며, 날개의 단점을 지양하고 장점을 취하여 삶의 균형을 잡고 건강해진다.



의식발달의 수준 (Level of Development)



1번 유형의 의식을 확장시키는 질문



구분	코칭 질문	비고
핵심이슈	<ul style="list-style-type: none"> - 당신이 주변 사람들을 비판적인 모습으로 대하면 주변 사람들은 당신을 어떻게 보게 될까요 ? - 누군가와 불편한 관계를 개선하기 위해 당신의 행동에 변화를 준다면 어떻게 할 수 있나요 ? 	
9번 날개의 확장	<ul style="list-style-type: none"> - 일과 삶의 균형을 맞춘다는 것이 당신에게 어떤 의미 일까요 ? - 일과 삶의 균형을 맞추기 위해 어떤 변화가 필요한가요 ? - 당신 자신에게 줄 수 있는 멋진 휴가계획을 세워본다면 어떤 계획이 좋을까요 ? 	
2번 날개의 확장	<ul style="list-style-type: none"> - 누군가에게 도움을 받았던 경험을 이야기 해 보세요 - 누군가에게 도움을 주는 존재로 살아간다면 상대방은 어떤 기분일까요 ? - 가까운 사람에게 당신은 어떻게 도움을 줄 수 있을까요 ? 	
7번 화살표	<ul style="list-style-type: none"> - 최근에 누군가와 불편을 느꼈던 일 하나를 떠올리고 그것에서 긍정적인 면을 찾아본다면 어떤 것이 있을까요 ? - 당신에게는 어떻게 시간을 보내는 것이 즐거움 인가요 ? - 주말에 재미와 즐거움의 시간을 보내려면 어떻게 하면 될까요 ? 	

2번 유형의 의식을 확장시키는 질문



구분	코칭 질문	비고
핵심이슈	<ul style="list-style-type: none"> - 당신이 도와주는 사람에게서는 어떤 도움을 받을 수 있을까요 ? - 당신 자신만을 위해 시간을 쓴다면 무엇을 하고 싶은가요 ? - 주변에서 당신에게 부탁을 요청 받을 때 중 단호하게 거절이 필요할 때는 언제인가요 ? 	
1번 날개의 확장	<ul style="list-style-type: none"> - 어떤 일을 꼭 부러지게 한다는 것이 어떤 의미일까요 ? - 지금 하고 있는 일에서 더 나은 방법을 찾아 본다면 어떤 것이 떠오르나요 ? - 직원들이 업무에서 실수를 할 때 어떤 피드백이 필요할까요 ? 	
3번 날개의 확장	<ul style="list-style-type: none"> - 당신이 꼭 이루고 싶은 꿈은 무엇인가요 ? - 그것을 이루기 위해 누구의 도움이 필요한가요 ? - 어떻게 하면 그 꿈을 빠른 시간에 이룰 수 있을까요 ? 	
8번 화살표	<ul style="list-style-type: none"> - 당신의 리더십에 카리스마가 더해지면 일하는 분위기가 어떻게 달라질까요? - 당신에게는 어떤 분야에서 용기가 필요한가요 ? - 용기 있는 리더가 되기 위해 어떤 변화가 필요한가요 ? 	

3번 유형의 의식을 확장시키는 질문



구분	코칭 질문	비고
핵심이슈	<ul style="list-style-type: none"> - 당신이 실패를 통해 얻은 교훈이 있다면 무엇인가요 ? - 주변에서 일시적으로 실패한 사람들에게 어떤 위로와 격려가 필요한가요 ? - 당신에게서 성공이란 어떤 모습인가요 ? 	
2번 날개의 확장	<ul style="list-style-type: none"> - 함께 성공하기란 어떤 것인가요 ? - 주변 사람들에게 당신은 어떤 도움을 줄 수 있나요 ? - 나서야 할 때와 나서지 말아야 할 때를 잘 구분할 수 있다면 당신의 삶이 어떻게 달라질까요 ? 	
4번 날개의 확장	<ul style="list-style-type: none"> - 당신 주변 사람들이 외로워 할 때 당신은 그 사람에게 어떤 역할을 하면 좋을까요 ? - 당신의 삶에 예술적 감각을 더한다면 어떤 부분에서 가능할까요 ? - 이제까지 잘 나누지 못한 솔직한 이야기를 하나 한다면 무엇인가요 ? 	
6번 화살표	<ul style="list-style-type: none"> - 조직의 목표를 이루기 위해 당신은 어떤 헌신이 필요한가요? - 팀원들과 협력적인 파트너십을 구축하기 위해 어떤 변화가 필요한가요 ? - 당신이 좀더 신뢰로운 사람이 되기 위해 무엇을 어떻게 하면 좋을까요 ? 	

4번 유형의 의식을 확장시키는 질문



구분	코칭 질문	비고
핵심이슈	<ul style="list-style-type: none"> - 당신에게 누구보다 독특한 점이 있다면 무엇인가요 ? - 늘 독특함 만을 추구할 때 주변사람들은 당신을 어떻게 볼까요 ? - 일상에서 감사를 느끼고 표현해 본다면 어떤 것이 있나요 ? 	
3번 날개의 확장	<ul style="list-style-type: none"> - 당신에게서 멋지게 성공하기란 어떤 것인가요 ? - 성공을 이루기 위해 우선순위를 정한다면 가장 중요한 것은 무엇인가요 ? - 당신이 성공의 길로 가려면 어떤 사람들의 도움이 필요한가요 ? 	
5번 날개의 확장	<ul style="list-style-type: none"> - 당신이 꼭 배우고 싶은 것은 무엇인가요 ? - 그것을 배우고 싶은 이유는 무엇인가요 ? - 어떻게 하면 그것을 잘 배워서 당신 것으로 만들 수 있을까요 ? 	
1번 화살표	<ul style="list-style-type: none"> - 당신 자신의 단점 중 바꾸고 싶은 것은 무엇인가요? - 그것을 바꿔야 하는 이유는 무엇인가요 ? - 어떻게 하면 그것을 확실하게 바꿀 수 있을까요 ? 	

5번 유형의 의식을 확장시키는 질문



구분	코칭 질문	비고
핵심이슈	<ul style="list-style-type: none"> - 사람들과 친하게 지내기 위해 어떤 변화가 필요한가요 ? - 가지고 있는 지식과 정보를 주변에 잘 나누어주는 방법은 어떤 것인가요 ? - 듣는 사람에서 말하는 사람으로 역할을 바꾸면 어떤 인정을 받게 될까요 ? 	
4번 날개의 확장	<ul style="list-style-type: none"> - 당신이 따뜻한 마음을 주변에 전해주려면 어떤 시도가 필요할까요 ? - 평상시 당신의 얼굴을 대하는 가까운 사람들이 당신의 표정에서 어떤 느낌을 받을 것이라고 생각되나요 ? - 이러한 이야기를 나누고 있는 지금 당신의 어떤 기분인가요 ? 	
6번 날개의 확장	<ul style="list-style-type: none"> - 조직에 당신이 기여할 부분은 어떤 것인가요 ? - 당신이 사람을 뽑을 때 혼자서 일 잘하는 사람과 함께 어울려 일을 잘하는 사람 중 어떤 사람을 뽑고 싶은가요 ? 그 이유는 무엇인가요 ? - 당신이 소속된 사람들에서 충성을 다한다는 것을 어떻게 보여줄 수 있나요 ? 	
8번 화살표	<ul style="list-style-type: none"> - 더 넓게 사람을 만나야 한다면 어떤 사람들과 함께 하고 싶은가요 ? - 어떤 모임에서 총무나 회장의 역할을 해 보면 어떤 도움이 될까요 ? - 머리와 가슴과 몸을 균형 있게 성장시키려면 무엇부터 하는 것이 좋을까요 ? 	

6번 유형의 의식을 확장시키는 질문



구분	코칭 질문	비고
핵심이슈	<ul style="list-style-type: none"> - 당신이 꼭 해보고 싶은 것은 무엇인가요 ? - 당신을 믿을 수 있는 존재로 여기기 위해 스스로에게 어떤 메시지가 필요한가요 ? - 이제까지 살아온 습관 중 하나만 바뀌어도 내 삶에 활력이 생긴다고 한다면 무엇을 바꾸고 싶은가요 ? 	
5번 날개의 확장	<ul style="list-style-type: none"> - 당신이 아직 죽을 수 없는 이유가 있다면 무엇인가요 ? - 당신의 장점 3가지는 무엇인가요 ? - 어떤 지식이 더해지면 당신의 삶에 자신감이 생기게 될까요 ? 	
7번 날개의 확장	<ul style="list-style-type: none"> - 당신의 삶에 즐거움을 더하려면 어떻게 해야 할까요 ? - 재미있게 사는 사람들을 잘 사귀려면 어떤 모임에 가는 것이 좋을까요 ? - 걱정거리가 생겼을 때 그것에 새로운 의미를 준다면 어떻게 볼 수 있나요 ? 	
9번 화살표	<ul style="list-style-type: none"> - 편안한 기분으로 휴식할 수 있다면 어떻게 시간을 보내면 될까요? - 갈등의 현장에서 본인이 중재자의 역할을 한다면 어떤 개입이 필요한가요 ? - 가정이나 직장에서 평화로움을 만들기 위해 어떤 시도가 필요한가요 ? 	

7번 유형의 의식을 확장시키는 질문



구분	코칭 질문	비고
핵심이슈	<ul style="list-style-type: none"> - 당신이 내면에서 들리는 소리는 무엇인가요 ? - 집중하면 능률이 더 오르는데 어떤 태도를 바꿔야 집중 할 수 있나요 ? - 어떤 일을 시작하다가 쉽게 포기하고 싶은 적이 있으신가요 ? - 포기보다 더 나은 선택은 무엇인가요 ? 	
6번 날개의 확장	<ul style="list-style-type: none"> - 당신이 조직에서 믿을 만한 사람이 되려면 어떤 노력이 필요할까요 ? - 다른 사람들의 즐거움을 위해 당신은 어떤 준비를 하면 좋을까요 ? - 지금 당신에게 가장 큰 두려움은 어떤 것 인가요 ? - 두려움을 극복하기 위해 어떻게 마음 먹는 것이 좋을까요 ? 	
8번 날개의 확장	<ul style="list-style-type: none"> - 다른 사람들에게 진중하게 보이려면 어떻게 하면 될까요 ? - 카리스마가 필요할 때 어떻게 하면 카리스마를 키울 수 있을까요 ? - 남을 설득하고 싶을 때 그것을 말할 가장 적절한 시기는 언제인가요 ? 	
5번 화살표	<ul style="list-style-type: none"> - 가끔 혼자만의 사색하는 시간을 보낸다면 삶에 어떤 도움이 될까요 ? - 말을 줄이고 듣기를 더하면 당신에게 어떤 유익이 될까요? - 당신이 성장하기 위해 어떤 지식이 더해지면 좋을까요 ? 	

8번 유형의 의식을 확장시키는 질문



구분	코칭 질문	비고
핵심이슈	<ul style="list-style-type: none"> - 지금 당장에 하고 싶은 일중 다시 한번 생각하고 나서 하는 것이 좋은 것은 ? - 자신의 직선적인 말 때문에 상처받은 누군가에게 미안한 마음을 전한다면 ? - 겸손한 리더가 되기 위해 어떤 노력을 하면 좋을까요 ? 	
7번 날개의 확장	<ul style="list-style-type: none"> - 당신은 어떤 일에 호기심과 재미를 느끼는가요 ? - 당신이 좀더 가볍게 사람들을 대한다면 그들이 당신을 어떻게 대할까요 ? - 최근의 어느 상황에서 긍정적인 면을 찾아 본다면 무엇이 있을까요 ? 	
9번 날개의 확장	<ul style="list-style-type: none"> - 다른 사람이 나에게 말하는 것에 귀 기울여 듣는다면 어떤 도움이 될까요 ? - 대화에서 남을 잘 설득할 수 있는 방법은 무엇인가요 ? - 최종 결정을 하기 전에 먼저 남의 의견 물어보고 수용해 주면 사람들과의 관계가 어떻게 달라질까요 ? 	
2번 화살표	<ul style="list-style-type: none"> - 오늘 이 시간 주변 사람들에게 도움이 되는 행동은 무엇인가요 ? - 당신 주변 사람들에게 칭찬을 해 본다면 어떤 표현이 적당한가요 ? - 당신이 가지고 있는 장점에 서번트 리더십을 더한다면 어떤 모습이 될까요 ? 	

9번 유형의 의식을 확장시키는 질문



구분	코칭 질문	비고
핵심이슈	<ul style="list-style-type: none"> - 최근 망설이는 일 중 결단을 내야 하는 것은 무엇인가요 ? - 갈등상황에서 회피하는 경우 누구에게 피해가 가게 될까요 ? - 더 나은 미래를 위해 지금은 힘이 들어도 선택해야 하는 것은 무엇인가요 ? 	
8번 날개의 확장	<ul style="list-style-type: none"> - 당신에게는 어떤 경우에 카리스마가 필요한가요 ? - 당신의 용기 있는 행동으로 당신 자신을 칭찬할 수 있었던 사례는 어떤 경우인가요 ? - 지금은 어떤 용기가 필요한가요 ? 	
1번 날개의 확장	<ul style="list-style-type: none"> - 당신에게는 일을 꼼꼼하게 처리하는 습관이 왜 필요한가요 ? - 완벽하게 일을 처리하고 나서는 어떤 기분이 들까요 ? - 어떤 일을 끝내기 전에 그 일이 잘 마무리 되도록 필요한 질문은 무엇인가요 ? 	
3번 화살표	<ul style="list-style-type: none"> - 당신에게 행복한 성공이란 어떤 의미인가요 ? - 인생을 성공적으로 사는 한 사람을 떠올리고 그에게 배울 점은 무엇인가요 ? - 당신이 더 진실한 사람이 되려고 할 때 어떤 결단이 필요한가요? 	

고객의 코칭 목표와 유형별 장애의 예



성격 유형	고객의 코칭 목표의 예	목표 실현에 장애가 되는 유형별 패턴
1유형	보다 평화롭고 고요한 감정 갖기	무엇인가를 고쳐야 한다는 책임감
2유형	개인적 우선 순위를 명확히 하기	오직 다른 사람의 필요에만 집중
3유형	삶의 균형 잡기	삶의 모든 부분에서 경쟁을 하고 있다는 느낌
4유형	이상적인 직업 찾기	직업의 부분인 특정업무에서 우월하다는 느낌
5유형	의미 있는 관계를 형성할 수 있는 상대 찾기	친밀한 대화로부터의 움츠림
6유형	다음 경력을 통해 개인적인 성취하기	안전과 안정이 보장된 지위 추구
7유형	효율적으로 시간 관리하기	너무 많은 관심사와 그것을 모두 하려는 노력
8유형	보다 효과적인 보스 되기	직원들의 말은 듣지 않고 그들에게 할 일과 말하기에만 열중
9유형	효과적인 협력가 되기	갈등과 직접적인 의사소통 회피

에니어그램 유형별 행복 찾기



구분	행복하다고 느낄 때	행복해 지기 위한 전략	화살표 방향
1번	충분히 완벽하다고 느낄 때	기쁨과 열정으로 삶을 대한다	7번
2번	충분히 사랑 받을 때	솔직하게 정서를 표현한다	4번
3번	업적에 대해 칭찬 받을 때	조직에 대한 헌신과 겸손	6번
4번	완전한 자유를 느낄 때	인내심, 일관성, 통일성	1번
5번	원하는 지식과 기술을 보유할 때	실용성, 강한 정신력	8번
6번	충분히 안전함을 느낄 때	너그러움, 수용성, 잘 될 거야	9번
7번	해보고 싶은 모든 것을 경험할 때	깊이 있게 생각하고 집중해 보는 것	5번
8번	완전히 스스로를 보호할 수 있을 때	타인에 대한 연민과 관심	2번
9번	마음의 완전한 평화를 느낄 때	자기투자, 열정과 에너지	3번

나의 성격과 갈등관리

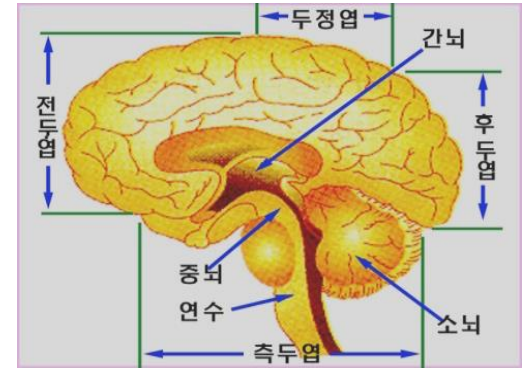


내 성격 특성	유형 : 장점 : 단점 :
갈등사례	
해결책	



목표를 구체화 하는 질문

1. 당신이 바라는 목표는 구체적으로 무엇입니까 ?
2. 목표를 얻은 것을 어떻게 알 수 있습니까 ?
3. 목표는 언제, 어디서, 누구와 만들고 싶습니까 ?
4. 목표를 얻었다고 가정하여 주변에 무엇이 보입니까 ?
5. 목표를 얻었을 때 어떤 소리가 들립니까 ?
6. 목표를 얻었을 때 어떤 기분이 됩니까 ?
7. 목표를 얻는 것에 방해가 되는 것은 무엇입니까 ?
 - ➔ 그것을 어떻게 극복할 수 있습니까 ?
8. 그러면 지금부터 해야 할 당신의 행동은 무엇입니까 ?



뇌의 특징

1. 뇌는 긍정과 부정을 구분하지 않는다.
2. 뇌는 과거와 현재를 구분하지 않는다.
3. 뇌는 현실과 상상을 구분하지 않는다.



단원 3. 행복한 인생설계



행복경영의 7가지 포인트



1. 언제 행복한가를 정확히 파악하자.
2. 행복한 시간을 늘려 나가자.
3. 불행했던 기억들을 줄이자.
4. 즐겁게 일하자.
5. 지금 이 순간을 즐겨라.
6. 행복은 마음의 상태이다.
7. 내 원래의 정체성은 기쁨임을 선언하자.



♪ 참 행복이란? ♪



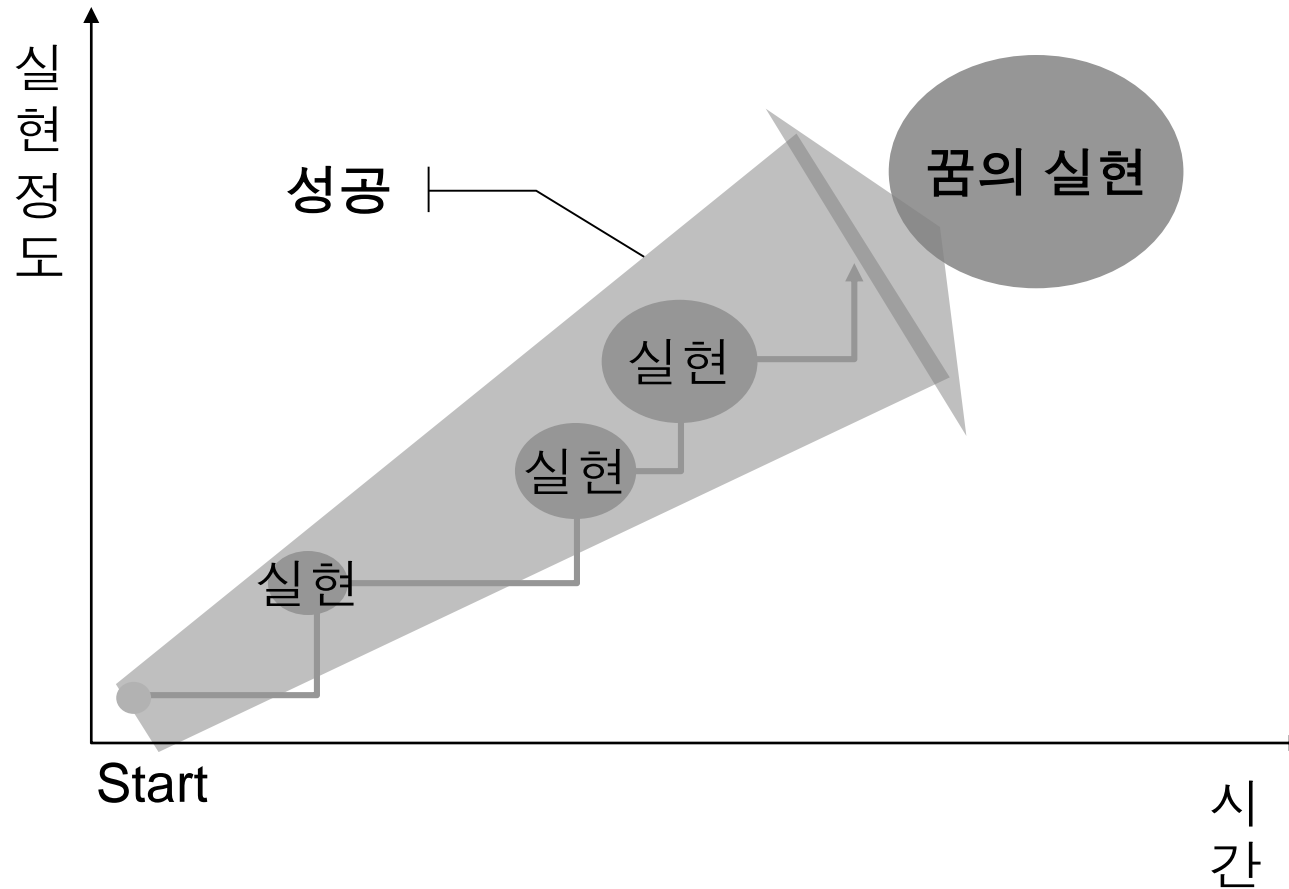
$$\text{H.Q.} = \frac{\text{내가 () 것}}{\text{내가 () 것}}$$

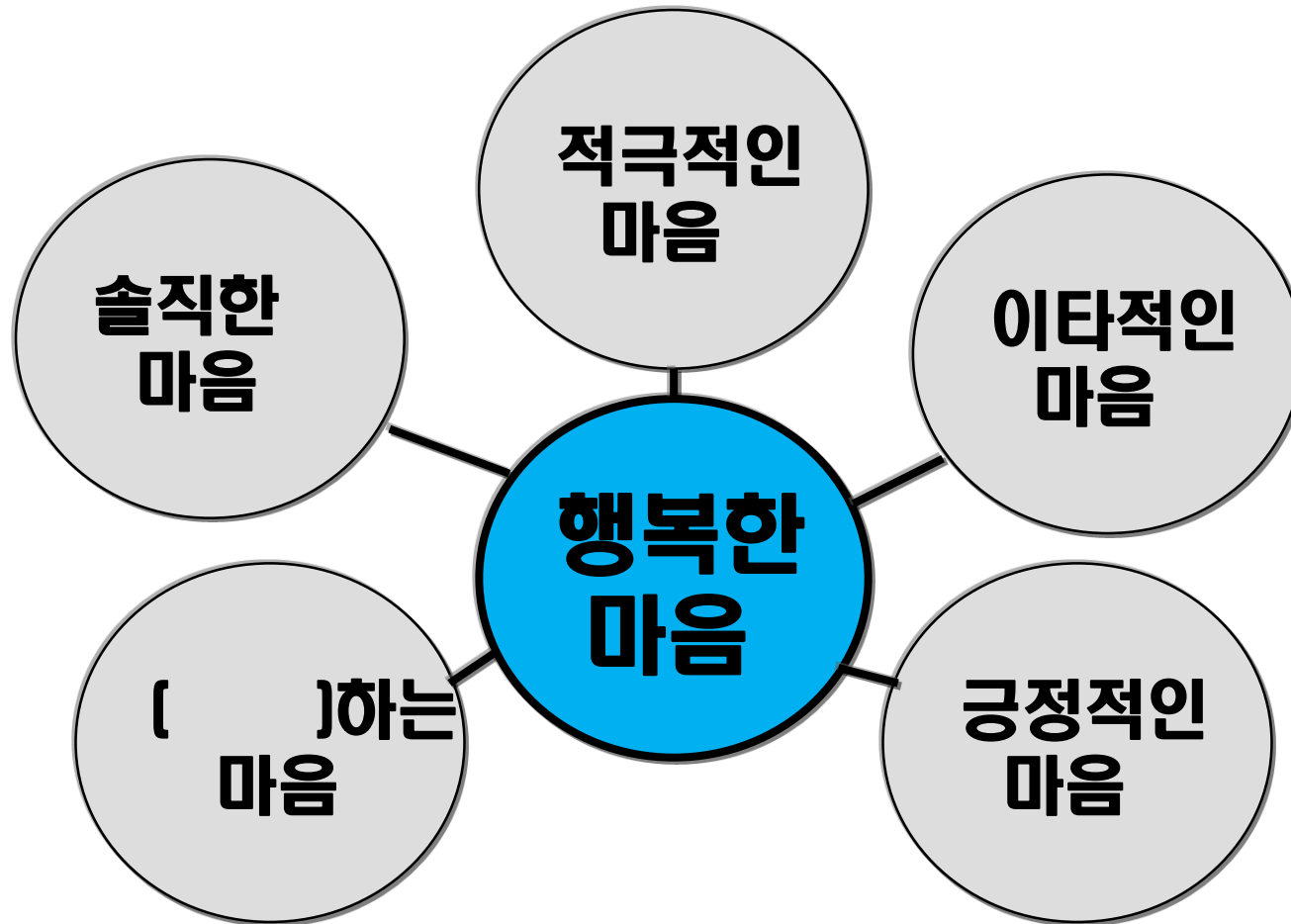
H.Q.(Happiness Quotient : 행복지수)

- 가진 것
- ①덤
 - ②남과 비교하라
만인고통, 균등법칙
 - ③나눔, 실천



성공의 정의



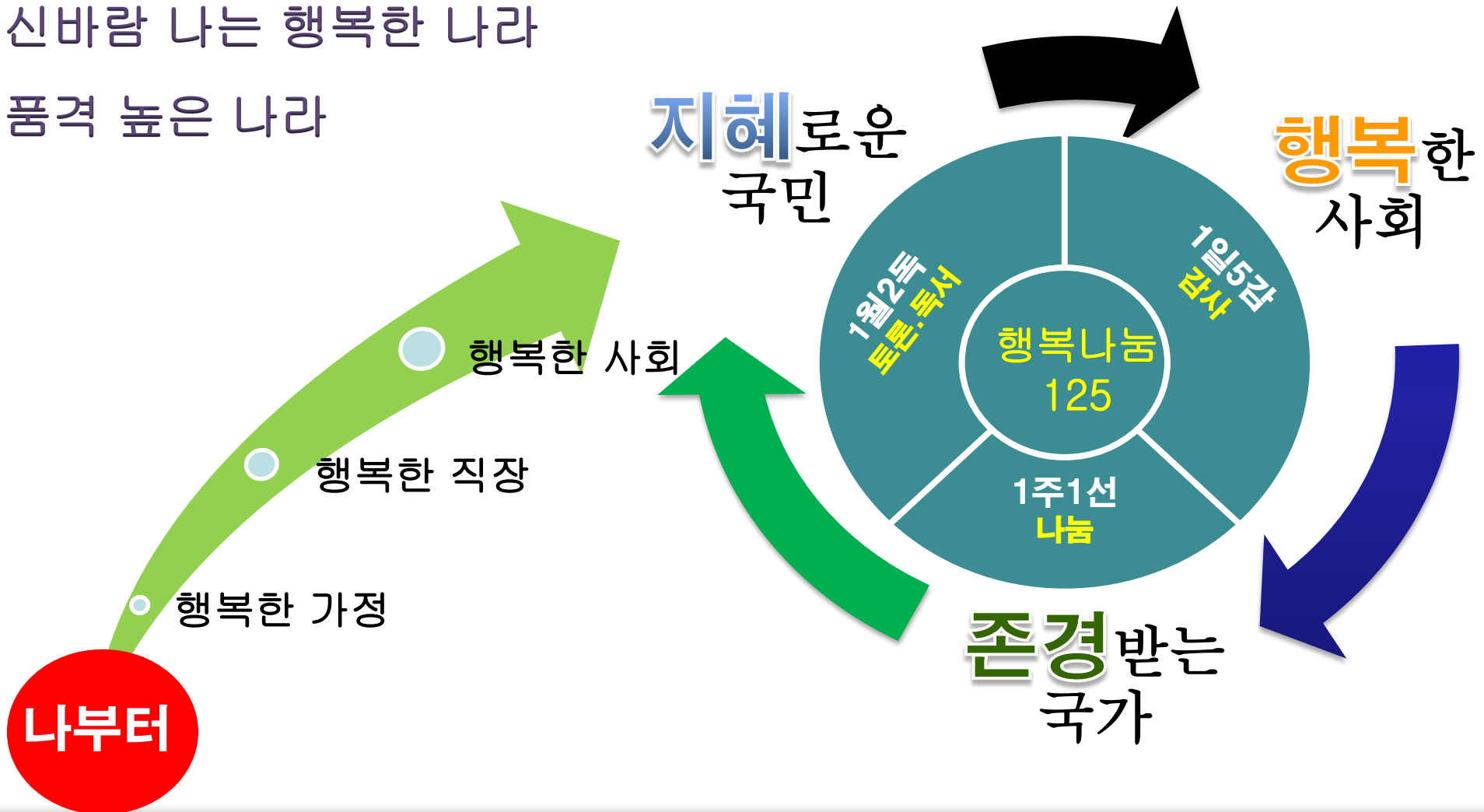


행복나눔 125 - 21세기 새마음 운동

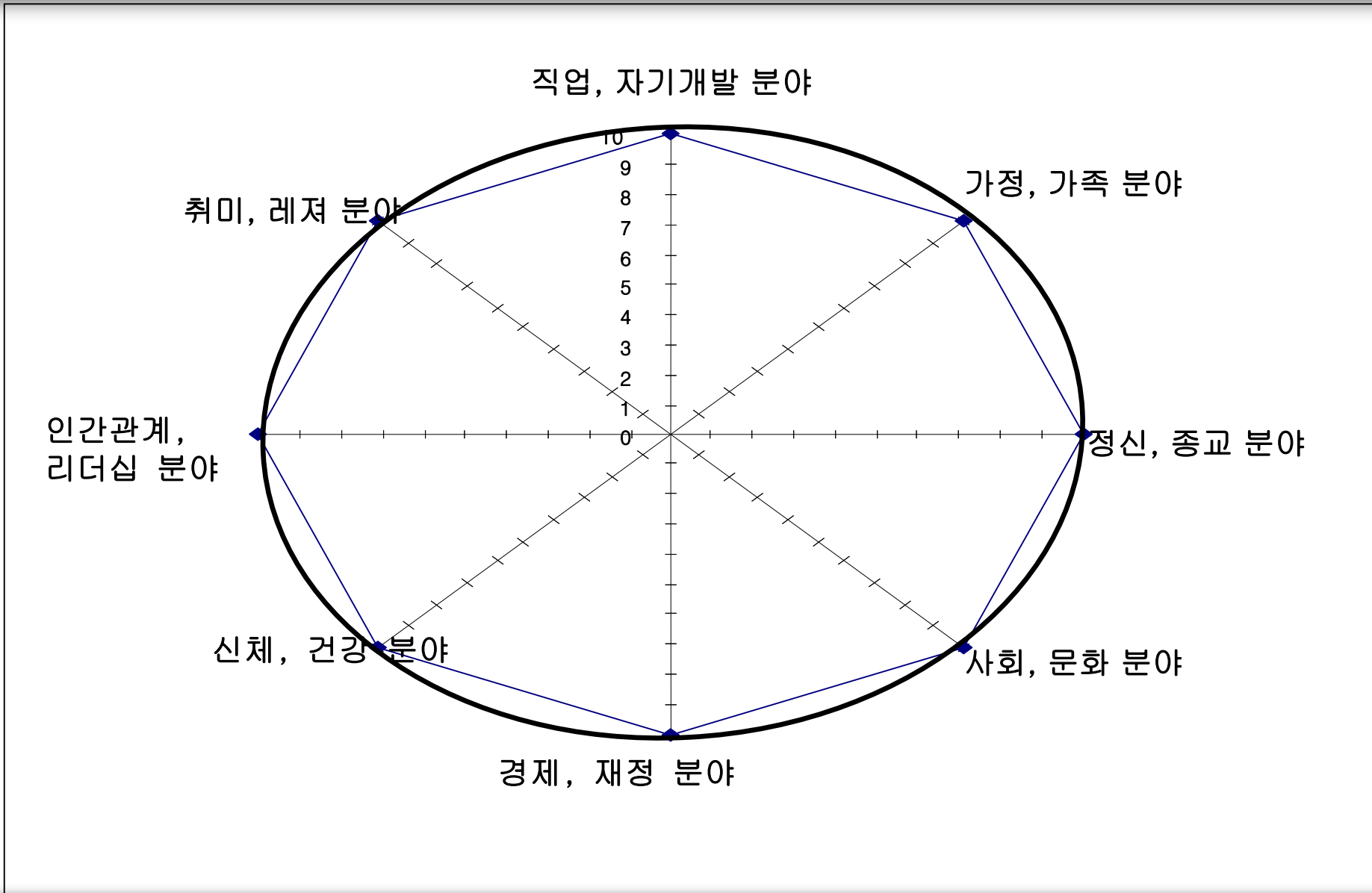


신바람 나는 행복한 나라

품격 높은 나라



삶의 수레바퀴



내가 만들어가는 행복한 삶

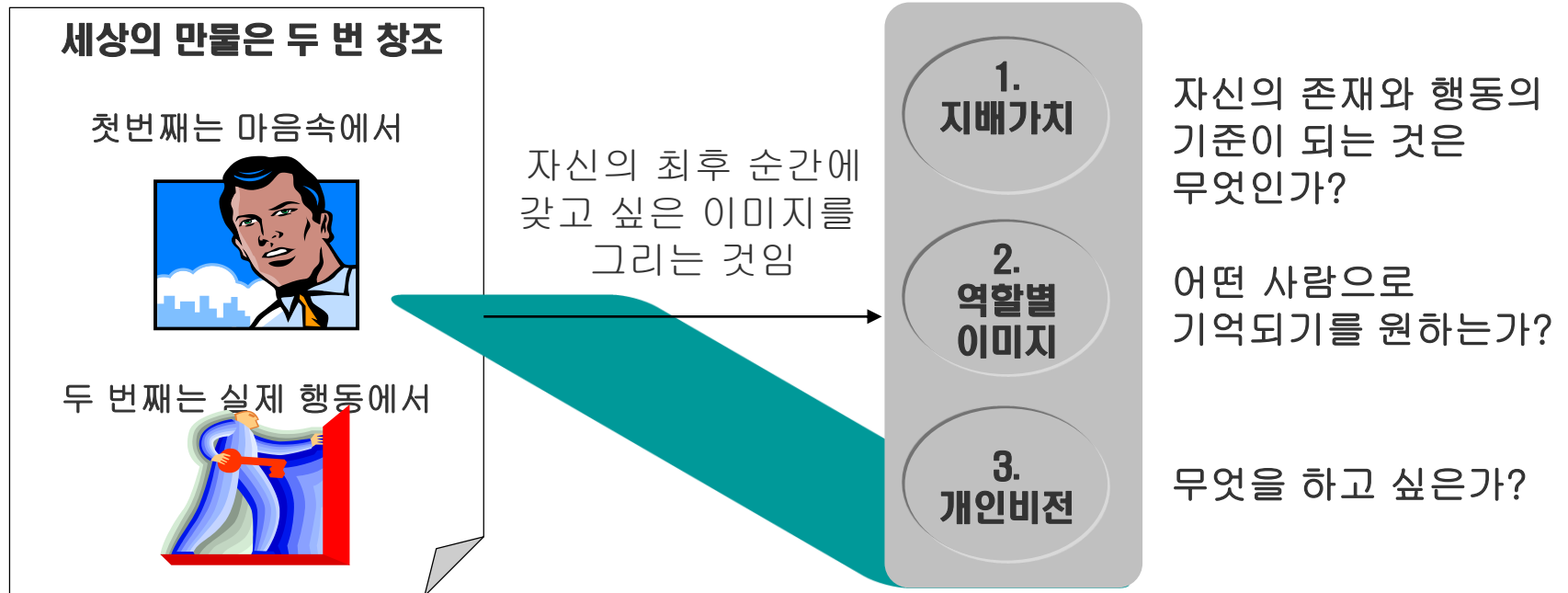


영역	가정에서	직장에서
계속 할 것		
새롭게 할 것		
줄이거나 그만 두어야 할 것		

인생목표의 설정



참으로 소중한 것(인생의 목표)이 무엇인지를 알고, 이를 유념하여 매일 실천으로 옮긴다면 새로운 삶을 살게 됨



“당신 자신의 인생 프로그램을 짜라”

새로운 인생설계



1. 남은 인생에서 이루고 싶은 목표를 3가지 적어 보시오

1)

2)

3)

2. 그 목표를 이루기 위해 구체적으로 내가 해야 할 일을 적으시오 .

3. 당신은 지금 어떤 변화가 필요합니까 ?

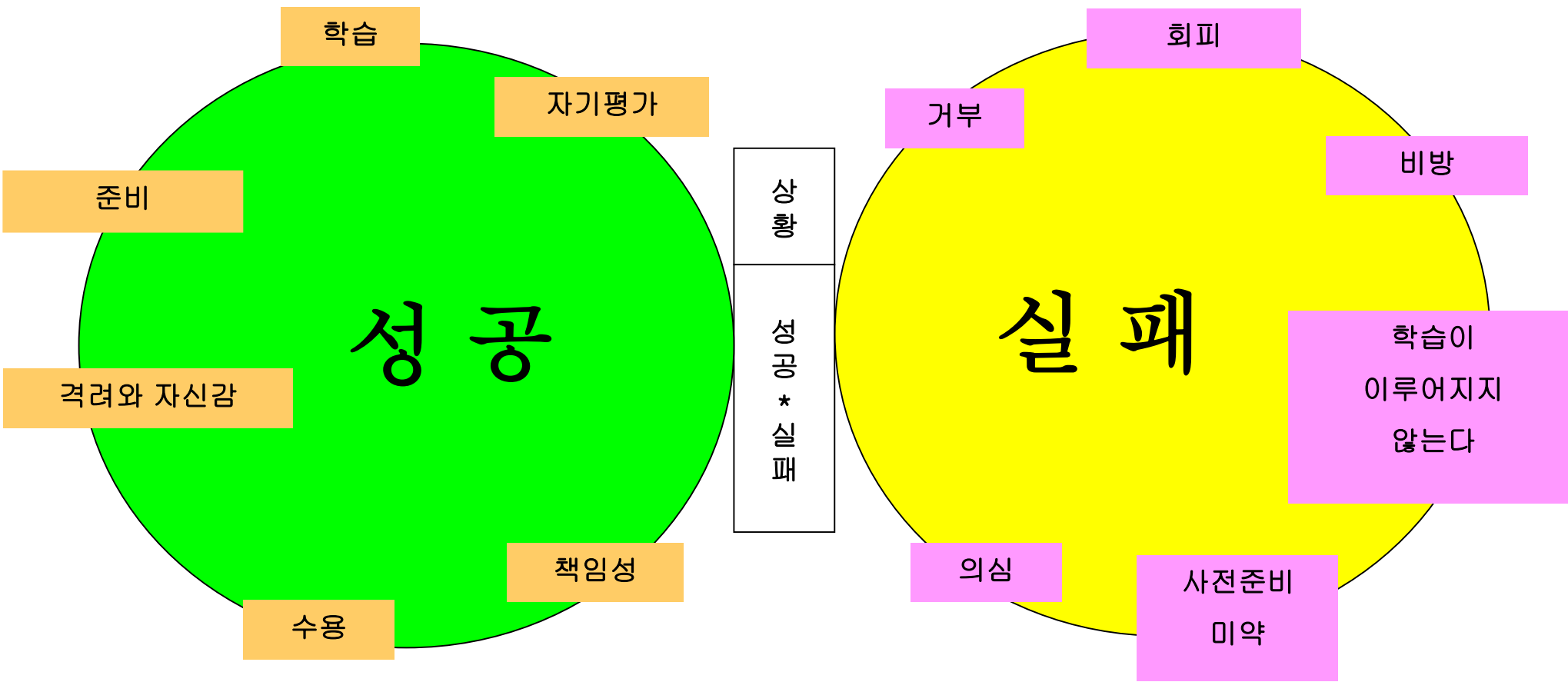
1) 목표를 이루기 위해 도움을 요청할 곳은 ?

2) 목표를 이루는데 방해가 되는 것은 ?

3) 그 방해 되는 것을 어떻게 극복할 것인가 ?



변화관리모델



비전경영연구소 www.visionpower.or.kr