



Learning Solution

새로운 경험과 기준을 만들다!

Self
Leadership

의미 있는 성장과 비전수립을 위한

버킷리스트

과거를 되돌릴 수는 없지만, 현재와 미래는 내가 하기 나름!

#마음부터 새롭게 #목표라도 써보자 #다이루지못하더라도 #시작이 반이다



이런 분들께 추천합니다

삶의 목표 정렬이 (회사/ 개인) 필요할 때

새로운 환경안에서 중심가치를 찾고 싶을 때

구체적 행동플랜으로 'Real 실천' 이 필요할 때

프로그램 상세

의미 있는 성장과 비전수립을 위한 버킷리스트

8.0H

- 과거-현재-미래로 타임머신(Time-ship) Concept 안에서 인생을 돌아보며 초심을 회복할 수 있다.
- 버킷리스트를 만들어 비전과 목표를 분명하게 수립할 수 있다.

Lesson	Contents	Method	Time
M1. [새路 - Engage] 시간을 멈춰라!	<ul style="list-style-type: none"> • 버킷리스트 과정 안내 <ul style="list-style-type: none"> - 우리에게 '설렘'이 있는가? • [전체 Activity] 내 인생은 몇 시 몇 분? • [개인 Activity] 내게 만약 5일이 남아 있다면 <ul style="list-style-type: none"> - 5일 동안 하고 싶은 일 5개 적어 보기: 1차 작성 - 조별 공유 • [동영상] 감탄의 중요성 <ul style="list-style-type: none"> - 왜 버킷리스트를 쓰는가? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 강의 ▪ 영상 ▪ 소그룹 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2.0H
M2. [과거路 - Activate1] 인생의 Key Word를 찾아라!	<ul style="list-style-type: none"> • 과거의 나의 인생 돌아보기 <ul style="list-style-type: none"> - 감탄의 순간, 행복했던 순간, 힘들었던 순간 • [개인 Activity] 인생 곡선 그리기 <ul style="list-style-type: none"> - 그래프 내 인생의 순간을 점수로 표기 - 인생의 변곡점에서 전환의 계기를 만들어준 Key word 떠올리기 - 점선과 선을 연결 - 나의 인생, 주요 키워드는? • [전체 Activity] 나의 핵심가치 찾기 <ul style="list-style-type: none"> - 나의 핵심가치 고르기 - 가장 많이 나온 가치는? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 강의 ▪ 실습 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2.0H

프로그램 상세

Lesson	Contents	Method	Time
<p>M3. [현재路 - Activate2] 꿈을디자인하라!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • [동영상] 코넬大的 버킷리스트 • 세가지 질문 : 하고 싶은 것, 해야 하는 것, 잘할 수 있는 것 • [개인 Activity] 버킷리스트 작성 - 세가지 질문 + 5가지 꼭 하고 싶은 일 • [조별 Activity] 버킷리스트 공유 - 조별 버킷리스트 작성 내용 공유 • [동영상] 버킷 실천 방법 ①계획 잘게 쪼개기 ②기록하고 보상하기 ③버킷 파트너 • 버킷리스트 실천을 위한 나의 긍정 에너지 올리기 - PPP와 ITE: 부정적인 사람과 긍정적인 사람의 패턴 차이 - 긍정적인 패턴을 만들기 위해 나에게 필요한 점 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 강의 ▪ 영상 ▪ 소그룹 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2.0H
<p>M4. [미래路 - Reflect] 시간을 Re Start하라!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • [동영상] 영화 버킷리스트 中 - 버킷파트너의 필요성 • [Activity] 1:1 버킷 파트너 선정 - 실행을 위한 약속 정하기 • [개인 Activity] 3개월 후 나에게 쓰는 응원의 메시지 작성 • [개인 Activity] Quick 버킷리스트 작성하기 - 가장 먼저 실천 할 버킷리스트 선정 • 과정 Wrap-up 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 강의 ▪ 영상 ▪ 실습 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2.0H