

Self Leadership Program

버크만 色 다른 소통법

버크만 色다른 소통법

“우호적인 관계를 만드는 색다른 소통법”

서로 알아야 통한다, 다양한 가치를 이해하기 위한 과정

#자기인식 #겉으로는 보이지 않는 나의 이해
#동료 이해 #건강하게 갈등 다루기

버크만 色다른 소통법은
이런 고민이 있는 분들께 추천합니다.

나에 대해 객관적으로 이해하고 싶은 학습자

조직에서, 가정에서 바로 활용할 수 있는 소통법이 필요한 학습자

관계 형성에 있어서 고민이 있는 학습자

과정 개요

학습목표

- 사람마다 다른 관계 맺는 방식과 소통 스타일을 이해할 수 있다
- 현장에서 우호적인 관계개선을 위한 소통법을 익힐 수 있다

학습시간

- 6.0H

교육대상

- 진단을 통한 객관적인 자기 인식이 필요한 학습자
- 소통 스킬을 익히고 싶은 학습자

학습흐름

M1. 서로 알아야 통한다

- 과정안내 및 학습자 상호인사
- 나의 소통모습 돌아보고 확인하기

1.5H

M2. 색다른 나 바라보기 & 관계 개선을 위한 활용법

- 흥미의 다양성 이해하기
- 강점 이해와 활용 방법
- 관계개선을 위한 솔루션

3.0H

M3. 우호적인 관계를 만드는 대화의 기술

- 우호적인 관계를 만드는 대화 스킬 연습
- 대화 실습 R/P

1.5H

프로그램 상세

- 사람마다 다른 관계 맺는 방식과 소통 스타일을 이해할 수 있다
- 현장에서 우호적인 관계개선을 위한 소통법을 익힐 수 있다

Lesson	Contents	Method	Time
<p>M1. 서로 알아야 통한다</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>과정안내 및 학습자 상호인사</u> ▪ <u>나의 소통 모습 돌아보고 확인하기</u> - 콘셉트 보드게임 : 나는 진짜 잘 말하고 있는가?, 소통이 잘 될 수 있는 관계를 형성하고 있는가? ▪ <u>내가 나를 아는 것이 왜 중요한가?</u> - 영상 : 오은영 박사의 리아킴 상담 사례 (공감능력이 낮은 사람들에게 필요한 것은?) - 내가 보는 나, 남이 보는 나 ▪ <u>사람을 알아보는 지혜</u> - 버크만 진단 흥미(좋아하는 것), 강점(잘하는 것), 욕구(원하는 것), 스트레스 행동(불편한 모습) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 강의 ▪ 조별활동 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1.5H
<p>M2. 색다른 나 바라보기 & 관계 개선을 위한 활용법</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>흥미의 다양성 이해하기</u> - [영상] 사람마다 호불호가 다르다 - 버크만 진단 기반 나의 흥미 요소 이해 & 흥미를 활용한 관계 개선 전략 • <u>강점 이해와 활용 방법</u> - 버크만 진단 기반 강점을 활용한 효과적 소통 전략 • <u>관계개선을 위한 솔루션</u> - 관계 속 겪는 갈등 메커니즘 이해 - 버크만 진단 나의 욕구와 스트레스 행동 활용 - 상대방 욕구를 충족하는 소통법과 스트레스 행동 조절법 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 강의 ▪ 개인활동 ▪ 조별활동 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3.0H

프로그램 상세

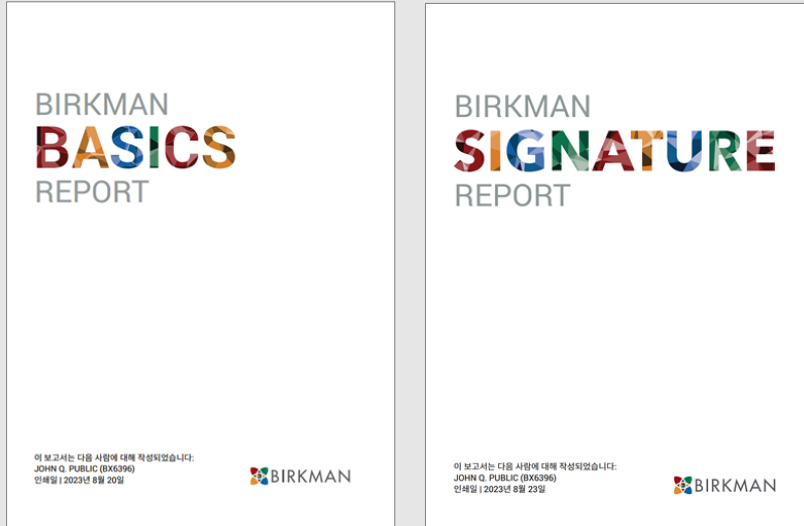
- 사람마다 다른 관계 맺는 방식과 소통 스타일을 이해할 수 있다
- 현장에서 우호적인 관계개선을 위한 소통법을 익힐 수 있다

Lesson	Contents	Method	Time
<p>M3. 우호적인 관계를 만드는 대화의 기술</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>바로 활용가능한 “우호적인 관계를 만드는 대화의 기술”</u> <ul style="list-style-type: none"> - 이기는 대화에서 이해하는 대화로 : 대화 목적 분명히 하기, 대화 강요하지 않기 - 듣기 능력을 키우는 방법 : 말할 차례 양보, 몸을 기울이기, 말을 가로채지 않기, 재청하기, 추임새 넣기 - 상대방의 의도 파악하기 : 좋은 의도로 바라보기, 궁금증을 푼다는 자세로 묻기, 반론 먼저 하지 않기 - 적절할 때 대화를 끝내는 법 : 답답함이 지속되면 대화 끊기, 선을 넘지 않기, 마무리는 감사함으로 ▪ <u>대화실습 : R/P</u> ▪ <u>피드백 : 상담(대화)을 하는 사람이 반드시 지켜야 할 마음가짐</u> <ul style="list-style-type: none"> - 영상 : 오은영 박사의 상담 비법 : 상담은 ‘상담의 내면의 힘을 키워주는 것’이 목적 ▪ <u>과정 마무리</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 강의 ▪ 개인활동 ▪ 조별활동 ▪ 영상 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1.5H

[참고] 버크만 진단

- 버크만은 다양한 data를 통해 나를 이해하고, 강점/니즈를 발견하고 소통과 협업능력을 함양하는데 도움이 되는 진단 도구입니다.

Why, 버크만?



- 70여 년간 지속적인 연구개발이 이루어지고 있는 진단 도구
- 20여 개의 언어로 번역, 50개가 넘는 나라에서 사용되고 있음
- 보여지는 행동 뿐만 아니라 행동 원인을 알 수 있는 "내면의 욕구/니즈"를 함께 파악할 수 있음
→ 보다 구체적, 다방면으로 '나'에 대한 이해 가능
- Group Report 생성이 가능하며, 이를 통해 조직/팀 단위 이해로 확장할 수 있음

버크만으로 알 수 있는 것

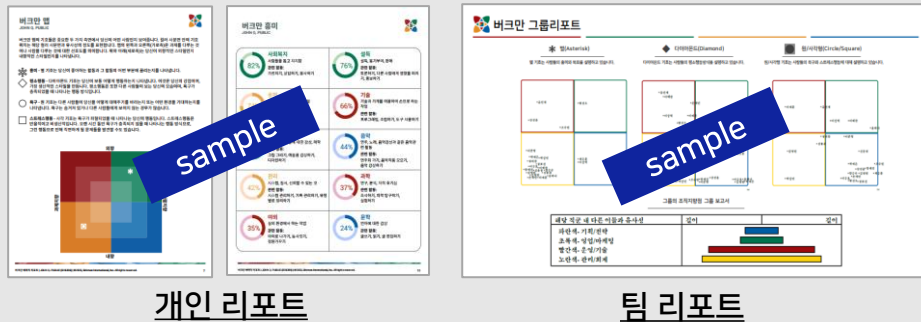
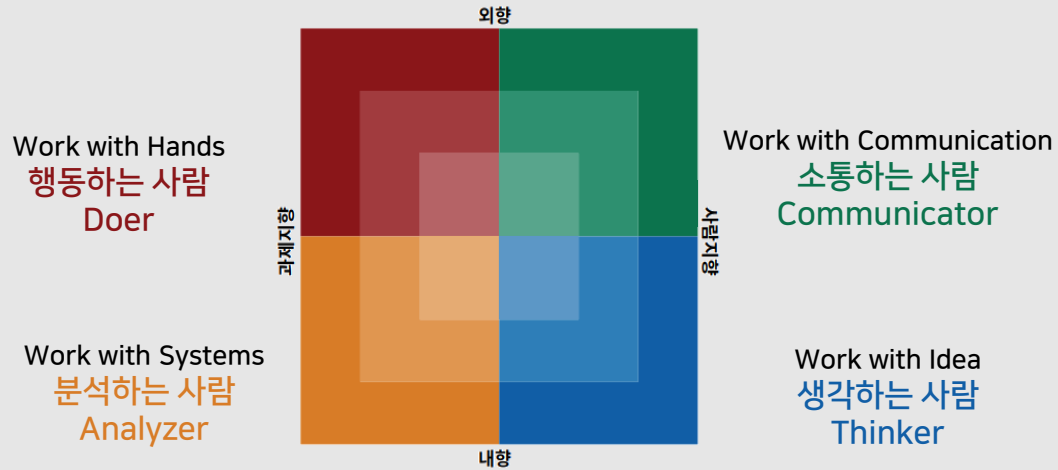
- | | |
|---------|---|
| 흥미 | <input type="checkbox"/> Interests
<input type="checkbox"/> 스스로 관심을 가지고, 즐겁게 하는 분야
<input type="checkbox"/> <u>Self Motivation 영역</u> |
| 평소 행동 | <input type="checkbox"/> Usual Style
<input type="checkbox"/> 사회화된 행동/스스로 선택한 긍정적 태도
<input type="checkbox"/> <u>잠재적 강점 영역</u> |
| 욕구 | <input type="checkbox"/> Needs
<input type="checkbox"/> 타인/주변으로부터 바라는 것(보이지 않는 니즈)
<input type="checkbox"/> <u>(Relationship) Motivation 영역</u> |
| 스트레스 행동 | <input type="checkbox"/> Stress Behavior
<input type="checkbox"/> 욕구가 충족되지 않았을 때 보이는 불만 행동
<input type="checkbox"/> <u>갈등 요소/원인을 알 수 있는 영역</u> |
| 조직 지향점 | <input type="checkbox"/> <u>문제 발생 시 상황을 바라보는 시각(Filter)</u>
<input type="checkbox"/> 주변 사람들을 문제에 참여시키고 영향력을 행사하는 영역 |

* "흥미"와 "욕구"는 타인에게 쉽게 보이지 않는 요소로 "나"에 대한 이해를 깊게 할 수 있음

[참고] 버크만 진단

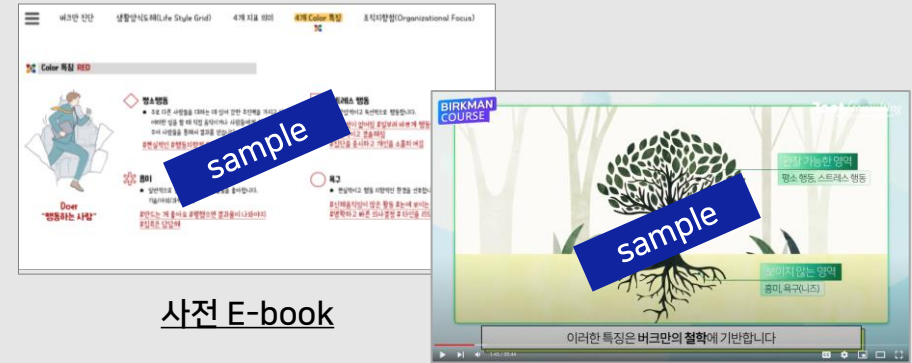
- 버크만은 다양한 data를 통해 나를 이해하고, 강점/니즈를 발견하고 소통과 협업능력을 함양하는데 도움이 되는 진단 도구입니다.

버크만 모델 및 샘플 리포트



- 온라인 진단 / 총 298 문항 / 약 25분 소요
(문항이 많은 만큼 한 사람에게 대한 분석을 자세하게 할 수 있습니다.)

셀프 디브리핑 가이드 및 영상



사전 E-book

사전 영상

- 버크만 Self Debriefing Guide E-book, 영상 제공
- 진단 후 리포트를 이해하고, 성찰을 할 수 있는 가이드북 제시
 - 본 과정 참여 전 **자신에 대한 이해 역할 성찰**
 - 모든 과정 종료 후에도 지속적으로 자신을 성찰하고 행동을 보완할 수 있는 Tool로 활용 가능