

Self Leadership Program

인생사전

인생사전

“ 지금까지 달려온 나를 정리해줄 한 단어 ”

인생 중심 키워드, 관점 전환 중심 키워드 정립, Real Optimism

#성찰 #돌아보기 #사색의 시간
#사전의 의미, 정의 #나만의 목표와 비전

인생사전 과정은

이런 고민이 있는 분들께 추천합니다.

나만의 목표, 비전을 세우고 싶어요.

과거를 돌아보고, 현재와 미래를 정리해보고 싶어요.

일의 의미, 삶의 목적과 의미를 되짚어 보고 싶어요.

과정 개요

학습목표

- 현재의 '나'를 객관적으로 인식하고 사전을 활용해 나의 중심 키워드를 찾을 수 있다.
- 나의 Talent를 확인하고 Talent 활용의 중요성을 인식 할 수 있다.
- 과거, 현재, 미래의 스토리를 통해 비전 스토리를 완성하고 역할 수행을 위한 실천을 다짐할 수 있다.

학습시간

- 8.0H

교육대상

- 신규 입사자

학습흐름

M1. 인생사전을 만나다

- Opening
- 요즘 우리의 고민은?
- 인생사전 만나기
- 지금까지의 '나'를 표현하는 단어

2.5H

M2. 나를 발견하다

- 흔들리지 않는 직장 생활을 위한 현재 나의 Talents 점검
- 예상해보는 나의 브레인 선호도
- 나의 Talents는?

3.5H

M3. 나의 비전을 바라보다

- 나에게 필요한 단어
- 최종 비전/목표 작성하기
- 서로가 서로에게 미치는 영향력
- 전체 과정 Wrap-Up

2.0H

프로그램 상세

- 나의 과거를 돌아보며 스스로를 단어로 표현해볼 수 있다.
- 개인별 역할을 인식하고, 향후 이루고 싶은 모습을 본인의 강점을 활용하여 표현할 수 있다.

Lesson	Contents	Method	Time
<p>M1. 인생사전을 만나다</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>[Check-in] 동료 그리기</u>: 더 나은 내일을 위한 자기 성찰과 점검의 시간 ▪ <u>요즘 우리의 고민은?</u> <ul style="list-style-type: none"> - [실습] 뇌구조 그리기: 최근 나의 관심사와 고민 공유 - 우리가 바라는 직장생활 ▪ <u>인생사전 만나기</u> <ul style="list-style-type: none"> - 우리가 사전을 찾는 이유: 삶의 의미와 방향성을 찾고 싶을 때 - [영상] 성공한 사람들이 사전에서 찾은 인생단어 - 사전 만나기: 사전활용 방법 소개 - [실습] 사전 '사전 연습': 짝꿍에게 단어 선물하기 ▪ <u>지금까지의 '나'를 표현하는 단어</u> <ul style="list-style-type: none"> - 나를 돌아보며 가장 기억에 남는 순간: My history - [영상] 지금까지 나를 규정하는 단어들 - 지금까지 '나'를 있게 해준 단어 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 강의 ▪ 소그룹 토의 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2.5H
<p>M2 나를 발견하다</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>흔들리지 않는 직장 생활을 위한 현재 나의 Talents 점검</u> <ul style="list-style-type: none"> - Brain Talent Profile 소개 • <u>예상해보는 나의 브레인 선호도 (Focus, Decisions, Drive)</u> <ul style="list-style-type: none"> - 나는 어떤 정보를 쉽게 받아들이는가? (Focus) - 나는 어떻게 의사결정을 하는가? (Decision) - 나는 어떤 정보에 동기부여 되는가? (Drive) • <u>나의 Talents는? 진단 결과 확인</u> <ul style="list-style-type: none"> - 개별 진단 결과 확인: 내가 예상했던 Talent는? - 나의 Top 6는 무엇인가? 실제 어떻게 활용하고 있는가? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 강의 ▪ 개별진단결과 ▪ 소그룹토의 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3.5H (이어서)

프로그램 상세

- 원하는 모습으로 성장하기 위해 구체적인 Action Plan을 자신만의 인생 단어로 구체화할 수 있다.

Lesson	Contents	Method	Time
<p>M3. 나의 비전을 바라보다</p>	<ul style="list-style-type: none"> <u>나에게 필요한 단어</u> <ul style="list-style-type: none"> - [영상] 인생단어, 어떻게 찾을까? - [실습] 개인성찰시간을 통해 나만의 인생단어 찾기 (*외부진행) - 나에게 필요한 단어 추가하기 <u>최종 비전/목표 작성</u> <ul style="list-style-type: none"> - 내 삶의 영역에서 중요한 목표/활동 점검 - [실습] 인생단어와 Brain Talents를 활용하여 나의 목표 문장 작성하기 - [공유] 확인의 시간: 나의 목표 및 단어 1:1 공유 <u>서로가 서로에게 미치는 영향력</u> <ul style="list-style-type: none"> - [영상] The Greatest Showman: 함께하는 가치 - 나와 서로 긍정적인 영향력을 전달할 수 있는 동료는? <u>전체 과정 Wrap-up</u> <ul style="list-style-type: none"> - [실습] 현업으로 복귀하는 동료에게 응원의 단어 선물하기 - [Padlet] 새롭게 배운 점, 느낀 점 공유하기 	<ul style="list-style-type: none"> 강의 소그룹 토의 	<ul style="list-style-type: none"> 2.0H