

Self Leadership Program

인생여행

인생여행

“새로운 출발을 위한 새로운 준비”

‘인생’이란 나의 ‘여행’을 돌아보며
새로운 ‘여행’을 준비하는 전환점!

#행복한 인생을 위해 #나의 인생을 돌아보며
#나만의 인생 가치를 찾고 #나만의 목적지 정하기

인생여행 과정은

이런 고민이 있는 분들께 추천합니다.

그동안 잘 해왔는지, 앞으로 어떻게 해야 잘 할 수 있을지 고민돼요.

잠시 멈춰 나 스스로를 되돌아보고 싶어요.

힐링되는 분위기 속에서 새로운 나의 목표와 비전을 수립하고 싶어요.

과정 개요

학습목표

- 그동안 나의 모습을 성찰하며 놓치고 살아왔던 인생가치를 탐색할 수 있다.
- 학습 중에 탐색한 나의 강점을 활용하여 더 좋은 결과(성과)를 도출할 수 있다.
- 조직 속 나의 인생 가치를 실현할 수 있는 목표와 비전을 수립하고 실천할 수 있다.

학습흐름

M1. Orientation

- 과정 목적 및 강사 소개
- 여권 확인하기 : 자기소개
- 우리만의 여행 수칙 정하기
- 과정 Ground Rule 정하기

1.0H

M2. Awake yourself

- 여행탑승권 확인하기
- 나를 되돌아보기
: 나의 역할 / 나의 음악 / 나의 마음
- 천천히 느리게 걷기
- 삶의 4가지 영역 : Circle 4 Life

3.0H

M3. Open your bags

- 나의 강점 알아보기 (BTP 진단)
- 나의 두뇌 선호도 확인하기
(Focus · Decisions · Drive)
- Talent Stretching : 강점 활용하기
- 회복탄력성

2.0H

M4. Repacking your bags

- 여행품목 쇼핑 : 필요한 것 확인하기
- 비자발급 : 목표 정하기
- '인생 Story' 작가 되어보기
- Wrap up : 입국신고서 작성

2.0H

학습시간

- 8.0H

교육대상

- 새로운 역할을 정립하는 신규 입사자
- 변화된 역할에 대한 고민이 있는 직급 / 직책 승진자
- 힐링과 리텐션이 필요한 구성원

프로그램 상세

- 행복하고 바람직한 삶의 조건을 이해하고 나의 인생가치를 탐색할 수 있다.
- 과거의 자신을 돌아보며 자기인식의 중요성과 방향을 설정할 수 있다.

Lesson	Contents	Method	Time
M1. Orientation	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>과정 목적 및 강사 소개</u> - 왜 '여행'이고 '무엇' 을 얻어갈 것인가? - 인생의 행복을 찾아가는 여정 Start ▪ <u>[Activity] 여권 확인하기</u> - 자기소개 / 기대사항 공유 ▪ <u>[Activity] 우리만의 여행 수칙 정하기</u> - 여행 가이드 선정하기 - 오늘 여행에서 꼭 지켜야 할 3가지 약속 정하기 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 강의 ▪ 소그룹 토의 ▪ Activity 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1.0H
M2. Awake yourself	<ul style="list-style-type: none"> • <u>[Activity] 여행탑승권 확인하기 : 나의 Best Vacation 공유</u> - 간단한 여행일지를 작성하고 내 생애 최고의 '여행' Story 나누기 • <u>[Activity] 나를 되돌아보기 ① : 내가 생각하는 나의 10가지 역할은?</u> • <u>[Activity] 나를 되돌아보기 ② : My life My music</u> - 나의 인생을 음악으로 표현한다면? / 내 인생 최고의 음악은? • <u>[Activity] 나를 되돌아보기 ③ : 지금 내 마음은?</u> - Dixit 게임의 이미지 카드를 보고 내가 만든 스토리를 통해 나의 마음 살펴보기 • <u>과거의 나를 돌아보며...</u> - 자기를 인식한다는 것의 의미 공감 - 나는 어떤 인생의 길을 선택할 것인가? - 내가 여행을 떠나지 못했던 이유 : 이제 나의 가면을 벗어보자! • <u>[Activity] 천천히 느리게 걷기</u> - 오롯이 나에게 집중하며 천천히 산책하기 - 가장 담고 싶은 인증샷 촬영 및 공유 • <u>삶의 4가지 영역 : Circle 4 Life</u> - 영역별로 내가 생각하는 중요도 · 현재 내가 쏟는 시간 · 에너지는? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 강의 ▪ 소그룹 토의 ▪ Activity 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3.0H

프로그램 상세

- 나에게 필요한 나의 강점과 회복탄력성을 확인하고 점검할 수 있다.
- 새로운 출발을 다짐하며 나의 목적을 수립하고 동료들과 서로 응원할 수 있다

Lesson	Contents	Method	Time
<p>M3. Open your bags</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>효과적인 강점 발휘를 위한 현재 나의 핵심 능력 점검 BTP(Brain Talent Profile)</u> ▪ <u>[Activity] 나의 두뇌 선호도 예측하기(Focus, Decisions, Drive)</u> <ul style="list-style-type: none"> - 나는 어떤 정보를 쉽게 받아들이는가? (Focus) - 나는 어떻게 의사결정을 하는가? (Decisions) - 나는 어떤 정보에 보다 동기부여 되는가? (Drive) ▪ <u>[Activity] 나의 Talent는? 진단 결과 확인</u> <ul style="list-style-type: none"> - 나의 Top 6 Talent는 무엇이며 어떻게 활용하고 있는가? ▪ <u>Talent Stretching</u> <ul style="list-style-type: none"> - 목표를 방해하는 문제가 발생했을 때 나의 자세 - 문제를 해결하기 위해 나에게 필요한 Talent는? - 더 나은 삶을 위한 나의 실천 방안 정리 ▪ <u>[Activity] 역경을 이겨내는 긍정적인 힘 : 회복탄력성</u> <ul style="list-style-type: none"> - 진단을 통해 나의 회복탄력성 지수 알아보기 : 자기조절능력 / 대인관계능력 / 긍정성 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 강의 ▪ 개별진단결과 ▪ 소그룹토의 ▪ Activity 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2.0H
<p>M4. Repacking your bags</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>[Activity] 여행품목 쇼핑 : 필요한 것만 챙기기</u> <ul style="list-style-type: none"> - 내 인생에 필요한 여행품목은 무엇일까? - 그 품목이 나에게 주는 의미는 무엇인가? • <u>[Activity] 여행을 하기 위해 꼭 필요한 비자발급 : 목표를 명확히 할 것</u> <ul style="list-style-type: none"> - 하고 싶은 것, 해야 하는 것, 잘할 수 있는 것은? • <u>[Activity] '인생 Story' 작가 되어보기 : 나의 역할(Persona)을 활용한 나만의 Story 작성하기</u> • <u>[Activity] 입국신고서 작성 : 목적지/경유지/나의 강점/인증샷/다짐</u> • <u>[Wrap up] 여행 돌아보기, 새로운 여행으로 출발</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 강의 ▪ 소그룹토의 ▪ Activity 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2.0H

[참고] Success Mindset 진단

‘여행’이라는 Concept에 부합하여 실제와 같은 생동감과 의미를 주기 위하여 다양한 교보재를 구성함.

탑승권 Sample

Flying Business class Boarding Pass
탑 승 권

성명(Name)	출발일(DATE)	출발지(From)	도착지(Dream of hub island)
경유지(Dream hub Island) <ul style="list-style-type: none"> • Touch my heart 설레는 마음 • Awake yourself '나라는 친구 • Time out for start 여행을 위한 타임아웃 • The Bucket List 여행이 주는 선물 • Bravo my life 행복해질 용기 • Flying together 함께 날기 			

Boarding gate closes at 10 minutes before departure (항공기 정시출발을 위하여 출발 10분전에 탑승이 마감됩니다)

FLYING

Best Vacation 비전을 향해 날다 Flying

가장 인상깊었던 여행장소 꼭 가보고 싶은 장소 본 과정에서 기대하는 바

입국신고서 Sample

입국신고서 Dream island Arrival Card 비전을 향해 날다 Flying

귀하의 입국을 진심으로 환영합니다!

- 이름
- 체류기간
- 목적지
- 여행목적
- 소핑목록
- 새로운 여행을 위한 다짐

Sign

쇼핑스티커 교보재 Sample



‘여행’이라는 metaphor를 활용하여 비전을 수립하는 과정에서 실제 여행에 필요한 여권, 티켓, 입국신고서 등 재미있고 의미 있는 교보재 활용

[참고] Brain Talent Profile 진단

Brain Talent Profile

Brain Talent Profile은 업무 성과를 극대화 하기 위해
현재 자신이 활용할 수 있는 6가지 핵심 능력(Talent)을 점검하는 진단입니다



Point 1 Brain Preference

3개 척도(Focus-Decisions-Drive)를 기준으로
두뇌가 선호하는 업무 처리 방식 확인

Point 2 Brain Talents

개인이 보유한 Brain Talents 중 현재 가장 많이
사용하고 있는 상위 6가지 확인 가능

Point 3 Recover Point

효과적인 역할 수행 및 업무 처리에 필요한
Talents 점검 및 개발 포인트 확인