

인천 미추홀구육아종합지원센터 리더십 교육

Resilience Coaching

회복과 성장을 향한

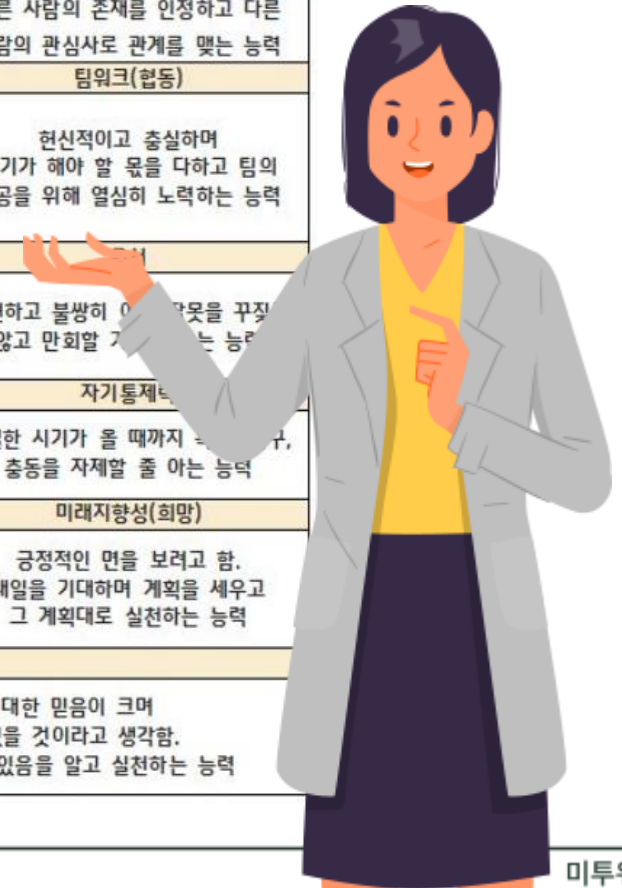
리질리언스 리더십

소개의 시간



성품적 강점(비덕)

호기심	학구열	판단력
새로운 것에 대한 적극적인 관심과 열린 마음으로 대하는 능력	배움을 좋아하고 배울 기회가 있다면 어디든 찾아가는 자주성	자신과 다른 사람들에게 도움이 될 만한 정보를 객관적이고 이성적으로 가릴 줄 아는 능력
비판적 사고	실천성 지능	창의성
합리적이고 논리적으로 분석하여 현실을 정확하게 인식하는 능력	세상 이치에 밝아 실제로 해낼 수 있는 능력	목적을 달성하기 위해 새로우면서 타당한 방법을 찾는 능력
통찰력(예견력)	지혜	용감성
꼼꼼히 생각하며 더 큰 것을 볼 줄 알며 문제를 해결하고자 하는 사람들이 찾아옴.	세상의 이치를 정확하게 깨닫고 선과 악을 분별하는 능력	강력한 반대도 무릅쓰고 주장을 고수하며 고통과 좌절에도 의지를 굽히지 않는 능력
끈기(성실+근면)	정직	열정
어려움에도 불평 없이 기꺼이 책임을 완수하며 현실적인 융통성으로 희망을 이루어 가는 능력	말 모든 행동으로든 의도와 목적을 자기 자신과 다른 사람들에게 진실하고 진지하게 알리는 능력	활기가 넘치고 어떤 일에 열렬한 애정을 가지고 집중하는 능력
사랑		친절
사람이나 사물을 아끼고 소중히 여기는 마음	사랑할 능력과 사랑을 받을 줄 아는 능력	다른 사람의 존재를 인정하고 다른 사람의 관심사로 관계를 맺는 능력
정서지능(대인관계 지능+사회성 지능)		팀워크(협동)
대인관계지능 자신의 감정을 잘 다스리고, 스스로의 행동을 이해하고 바로 잡을 줄 아는 능력	사회성 지능 다른 사람들의 동기와 감정을 금방 알아채고 그에 맞게 반응하는 능력	현신적이고 충실하며 자기가 해야 할 몫을 다하고 팀의 성공을 위해 열심히 노력하는 능력
공정	리더십	책임
자신의 개인적인 감정이나 편견에 치우치지 않고 바로고 진실하게 대하는 능력	단체를 조직하는 소질과 사람들이 단합해 일하도록 하는 능력	가련하고 불쌍히 여기는 마음을 꾸짖지 않고 만회할 줄 아는 능력
겸손	사려 깊음(신중)	자기통제력
자신을 낮출 줄 알고 돋보이려 애쓰지 않으며 자신의 일을 훌륭히 수행하는 능력	멀리 보고 깊이 생각하며 눈앞의 이익을 좇으려는 충동을 억제할 줄 아는 능력	적절한 시기가 올 때까지 욕망을 누르고, 충동을 자제할 줄 아는 능력
감상력	감사	미래지향성(희망)
음악, 미술, 연극, 영화, 스포츠, 과학, 수학의 아름다움을 음미하는 능력	내가 받은 것에 대해 당연하게 여기지 않으며 삶 자체를 감사하며 고마워 할 줄 아는 능력	긍정적인 면을 보려고 함. 내일을 기대하며 계획을 세우고 그 계획대로 실천하는 능력
유머	영성	
일과 놀이를 잘 배합하고 밝고 환함. 잘 웃고 다른 사람들에게도 웃음을 선사하는 능력	우주의 더 큰 목적과 의미에 대한 믿음이 크며 큰 계획에서 자신의 쓰임새가 있을 것이라고 생각함. 삶의 목적이 뚜렷하고 거룩한 책무가 있음을 알고 실천하는 능력	





리질리언스 리더십

리더의 자기이해역량

01. 감성코칭

나의 리더십 스타일 점검

	리더십 스타일		나의 리더십 스타일
01	명령가(지시) Commander (gives out orders)	▶	
02	영웅(나처럼 해라) Hero ("Do as I do")	▶	
03	선생님(가르친다) Teacher (teaches)	▶	
04	코치(스스로 책임지도록 도움) Coach (helps someone can be accountable for their own actions)	▶	
			100%

사람은 스스로 답을 창의할 수 있다.



“사람은 스스로 답을 창의할 수 있다.”

Whole: 지도는 영토가 아니다. 사람의 존재는 본래 온전하다.

Resourceful: 사람이라는 존재는 답을 찾을 수 있는 충분한 지략이 있다.

Creative: 신의 창조성을 닮은 창의력이 사람에게 존재한다.

3무 원칙



답



충고



조언

“ 질문의 힘

닐 포스트먼Neil Postman은 『가르침』이라는 저서를 통해
“지금까지 우리가 습득한 지식은 거의 질문에서 비롯되었다”고 했다

01



관계의 친밀함

02



생각의 명료화

03



스스로 설득

04



내면의 변화

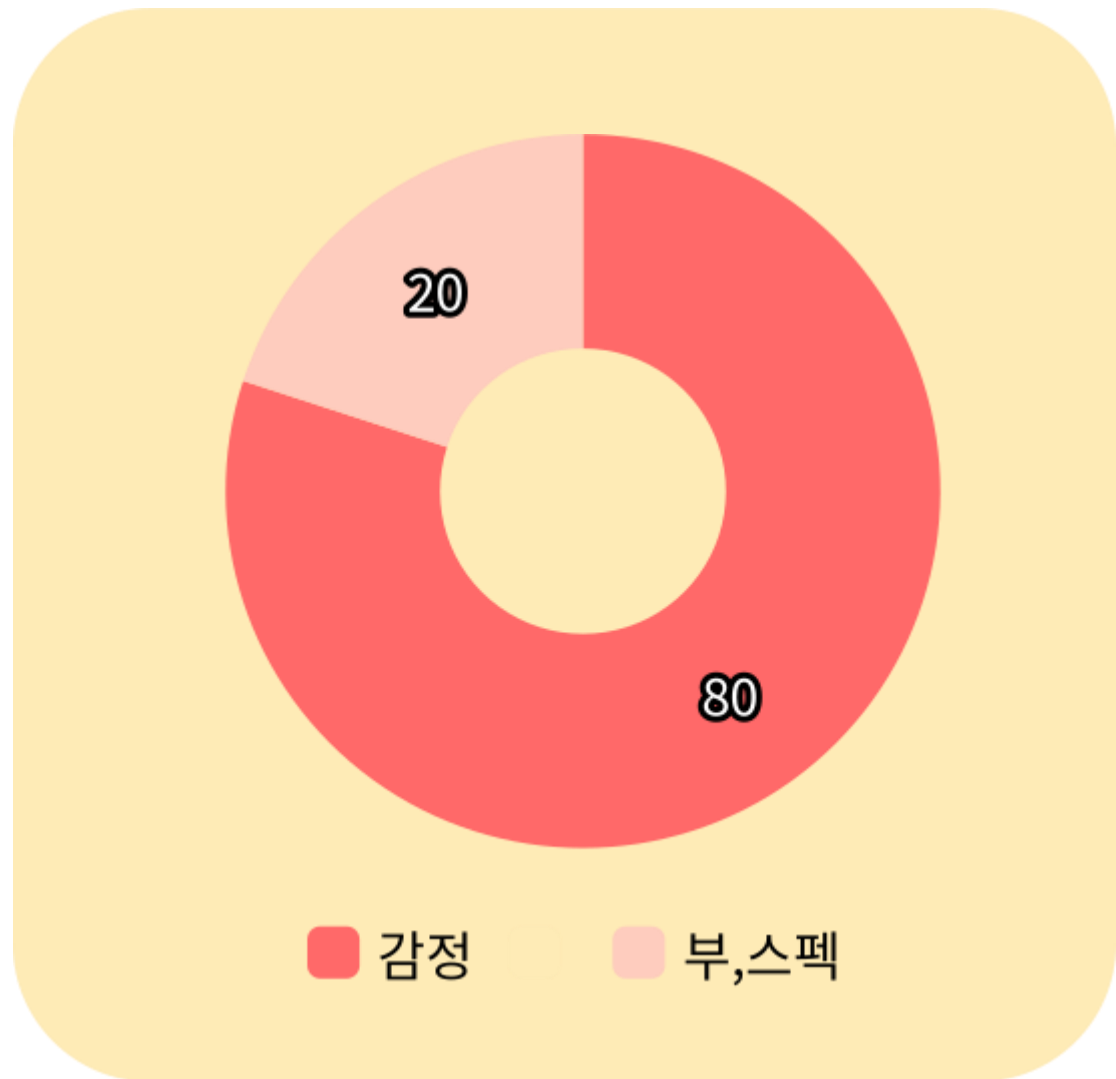
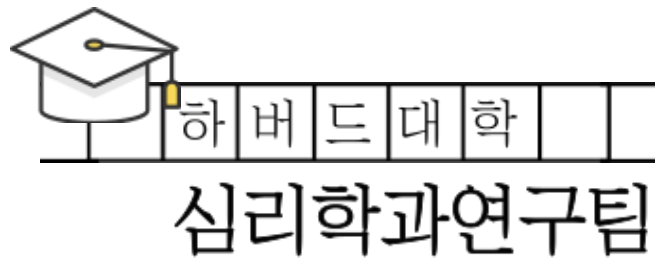
사고방향과 매슬로의 동기이론

코칭을 삶에 실천하고자 하는 사람들에게 심리적 낙관주의는 필수요소가 되며 매슬로의 동기이론에 대한 이해가 필요합니다. 매슬로는 인간행동은 각자의 필요와 욕구에 바탕을 둔 동기(motive)에 의해 유발된다고 주장했습니다. 이러한 인간의 동기에는 질서가 있어서 각 욕구는 하위 단계의 욕구들이 어느 정도 충족되었을 때 비로소 다음의 상위욕구 단계로 나아간다고 합니다.

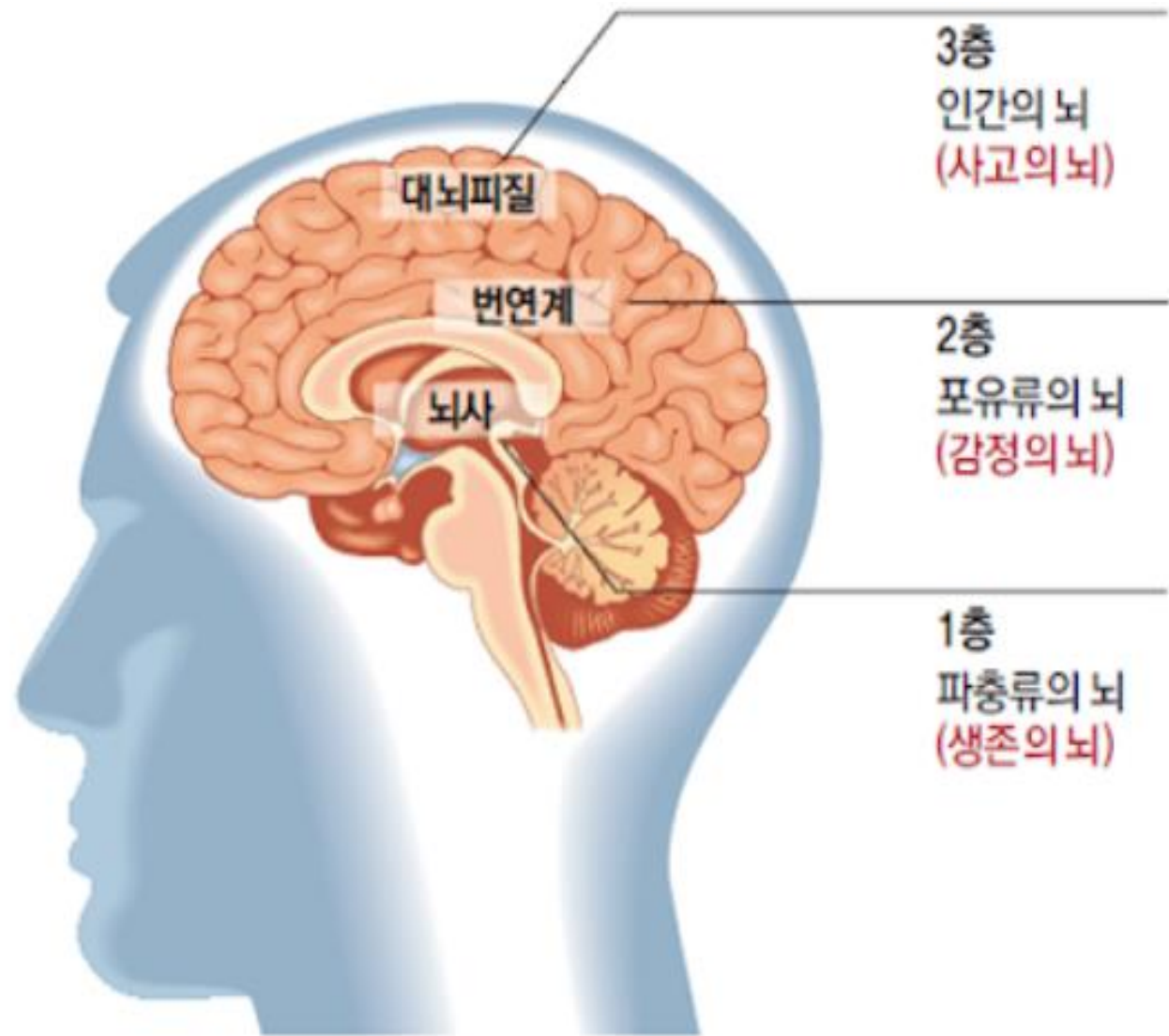
성과 향상을 위한 코칭리더십에서 존 휘트모어는 코칭과 매슬로의 욕구단계를 구체적으로 다음과 같이 이해했습니다.



코칭과 변화 - 매슬로의 동기이론



감정과 뇌의 반응



파충류의 뇌

맥박조절
쉽쉬기
싸우기
도망가기

극도의 긴장된 얼음
뺏이 나감
무기력

스탑_멈춤

자살
자해
술 중독
게임 중독
스마트폰 중독

회피

타살
폭행
폭언
욕설

저항_공격

뇌간

감정의 폭우



미투위코시센터



감정 단어

Emotional words

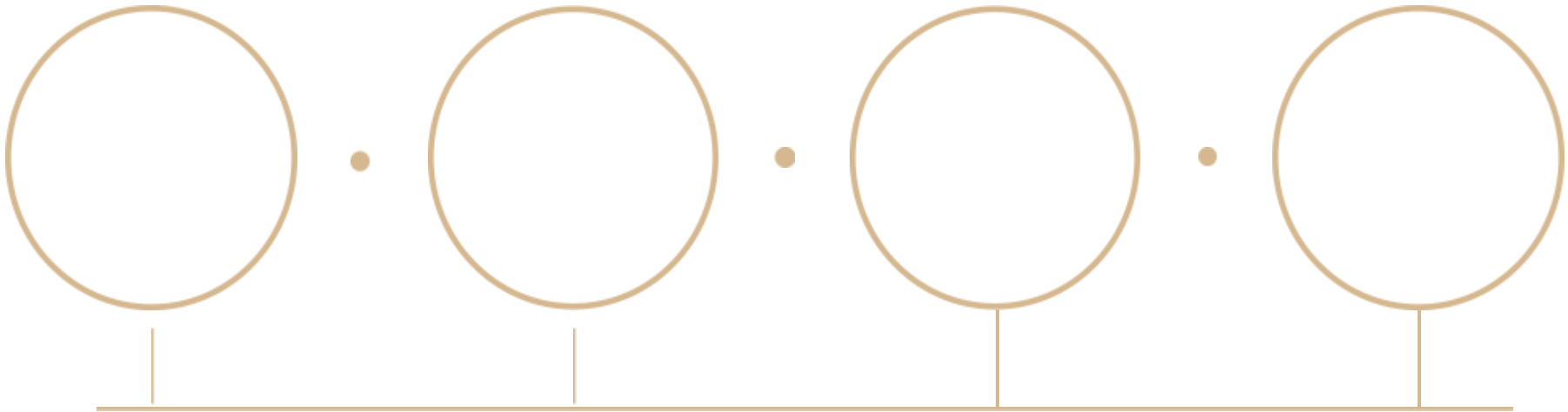
감정을 나타내는 단어들을
천천히 살펴 보세요.

감동적인	고마운	기대되는	기쁜	다정한	당당한
만족스러운	몰입하는	반가운	뿌듯한	사랑스러운	설레는
신기한	신나는	안심되는	여유 있는	열정적인	자랑스러운
자신 있는	재미있는	즐거운	짜릿한	차분한	충만한
친근한	편안한	행복한	홀가분한	흐뭇한	흥미로운
희망찬	힘이 나는	간절한	걱정되는	겁나는	궁금한
귀찮은	긴장되는	놀란	답답한	당황스러운	두려운
망설이는	무서운	미안한	미운	부끄러운	부담되는
부러운	불안한	서운한	슬픈	실망스러운	심심한
안타까운	억울한	예민한	외로운	우울한	조심스러운
지친	허전한	혼란스러운	화나는		

COACHING EMOTIONS

감정 네이밍

나의 진짜 감정에 이름 찾기



감정과 나를 분리해서 보는 상태
혼란스러웠던 감정도 분리해서 볼 때 잘 보이고 정돈이 되고 이해가 됩니다.



교육 피드백 

Resilience Coaching

회복과 성장을 향한

리질리언스 리더십

Thank you