

당신을 담은 단 한 권의 심리X예술 작품집

me, fine

Contents

1. 제안개요

2. 프로그램 구성

- 1) 과정 Framework
- 2) 콘텐츠 내용
- 3) 창작자 소개
- 4) 제작 프로세스

3. 과정 세부 내용

1. 제안개요

조직 몰입, 구성원의 '자기이해', '자기돌봄'에서 출발합니다

자신의 심리적 특성을 정확하게 이해하며
타인과의 관계 속에서 자신의 고유한 경쟁력을 강화하고
내적동기를 발현시키는 구성원들로 조직은 성장합니다.

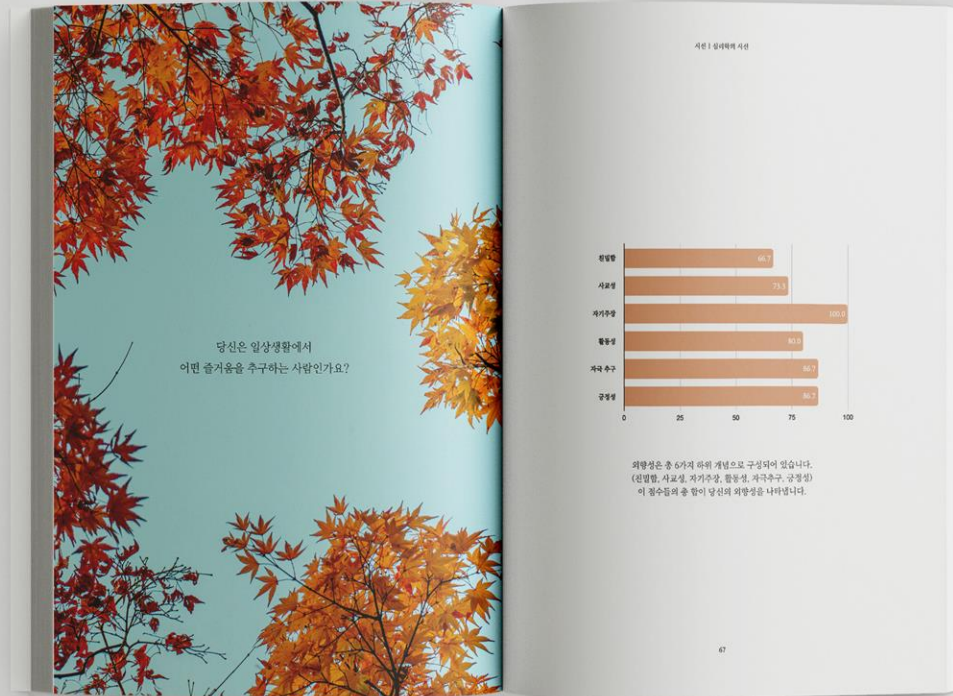


다양한 개인이 개성을 발휘하는 역동적인 조직을 위한
새로운 EAP 프로그램 **me,fine** 을 소개합니다.

'미파인'은 그동안 해왔던 진단에서 발견할 수 없었던 '진짜 내 모습'을 만날 수 있는 심리X예술 작품집입니다.

관계 속에서 '온전한 나'를 발견하고, 예술을 통해 나를 바라봅니다.

'미파인'은 다양한 모습으로 일상을 살아가는 나를 위한 단 하나의 심리X예술 작품집, '나 그 자체'입니다.



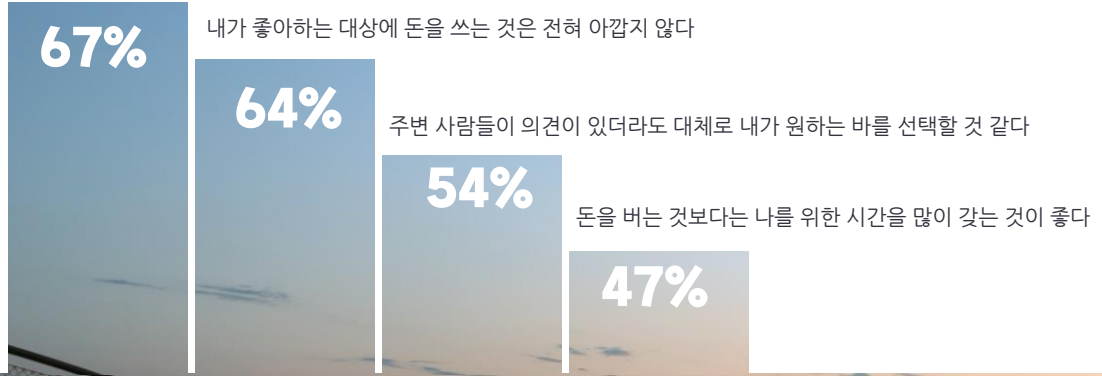
온전한 나를 발견하는 시선 기록서
시선 | 작품 | 발견

“평판 및 관심욕구 관련 인식 조사”

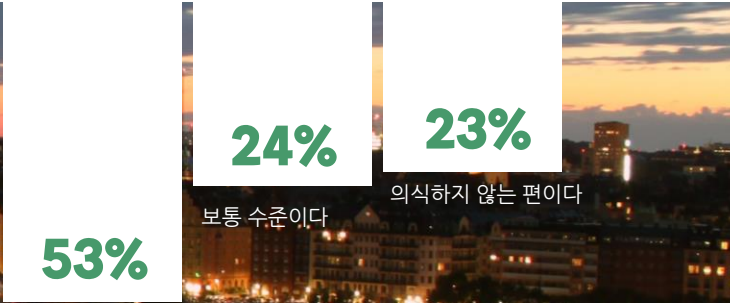
그렇다고 타인의 시선에서 자유로운 것은 아니다

나는 타인의 시선을 의식하는 편이다 53%

나 자신을 위해 사는 것이 중요하다



나 자신을 위해 사는 것이 인생에서 가장 중요하다 67%



타인의 시선을 의식하는 편이다

※ 출처: 엠브레인 트렌드 모니터, 평판 및 관심욕구 관련 인식 조사
2021.07.23. 전국 만 13~59세 남녀 1,000명

우리는 알파벳 몇 글자로 규정할 수 있는 존재가 아닙니다.

다양한 관계 속에서 살아가는 우리,
가족, 친구, 직장동료와 함께 할 때 나는 모두 다른 모습입니다. 검증되지 않은 몇 개의 질문으로 단순 파악하는 내가 아닌
실제의 내 모습을 만나야 합니다.

Persona

실제 나와 다르게
사람들에게 보여지는 모습

페르소나



Personality

실제 나의 안정적인 특성

성격

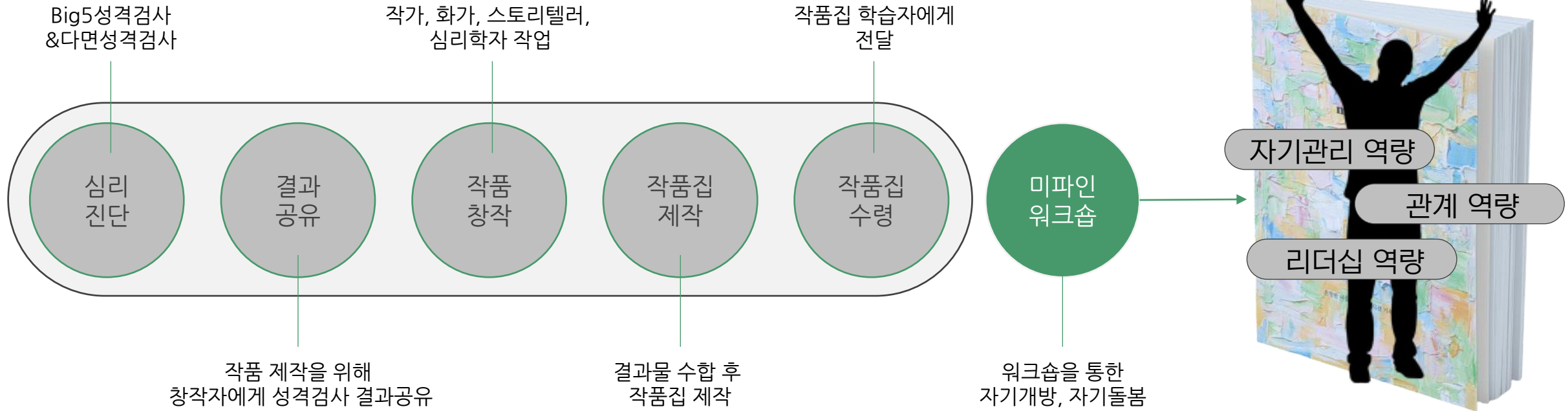
'미파인' 프로그램은 성균관대학교 사회과학연구원 IAP(Institute Applied Psychology, 응용심리연구소)가 자문한
과학적이고 신뢰도 높은 성격검사를 통해 나의 성격을 알아보고,
다면성격검사로 내 주변 사람들이 바라보는 나의 모습을 확인할 수 있도록 합니다.
또한 나의 페르소나와 실제 나의 차이를 확인하고 '온전한 나'를 발견할 수 있도록 도와드립니다.

1. 프로그램 구성

- 1) 과정 Framework
- 2) 콘텐츠 내용

과정 Framework

프로그램 시작 전 체계적인 프로세스를 통한 학습자 관심, 몰입도 증대
워크숍 후에도 지속적으로 활용할 수 있는 독보적인 결과물



심리 진단, 그 후의 케어를 생각합니다

다양한 진단 도구가 있고 많은 사람들이 진단을 합니다.
진단 그 후에는 무엇이 있을까요?

내가 선호하는
커뮤니케이션 방식은?

나는 어떤 유형의 사람과
잘 맞을까?

내 성격은 어떤 유형일까?

그래서?

그래서!

'미파인'은 진단지 뿐 아니라 케어 콘텐츠까지
제공합니다.

나를 아는 것을 넘어 나를 지지하고 지원하는
전문가의 케어 콘텐츠를 통해
워크숍 이후에도 스스로 관리할 수 있도록 돕습니다.

'미, 파인'은 세 Part로 구성됩니다

'성격검사', '예술가의 선물', '심리학 이야기'를 통해 나에 대해 고찰하고 예술을 통해 새로운 나를 발견합니다.

< PART. 1 시선 > 성격검사

- **심리학의 시선**
 - 온라인으로 참여한 진단자의 성격검사 결과 설명
 - 5개 성격 특성과 하위 30개 요인들 각각의 점수를 그래프로 제공하며, 알기 쉬운 표현으로 설명
- **사람들의 시선**
 - 본인의 주변 지인 3명을 선정하여 온라인으로 다면 성격검사를 진행하고, 지인 3명이 바라본 나의 성격 검사 결과 설명



BIG 5 성격검사

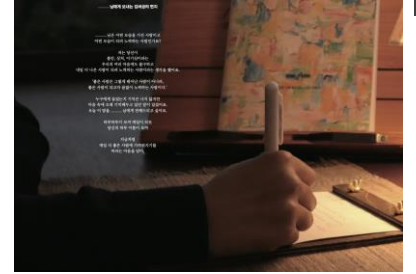


다면 성격검사



예술가의 선물 < PART. 2 선물 >

- **화가의 선물**
 - 성격검사 결과에 기반한 화가의 그림
- **작가의 편지**
 - 성격검사 결과에 기반한 작가의 편지
- **지인들의 진심**
 - 다면성격검사 시 지인들이 진단자에게 쓴 편지
- **포토스토리텔러의 사진작품**
 - 사진작가가 진단자를 위해 직접 선택한 사진



편지



그림



사진

심리학 이야기 < PART. 3 me,fine >

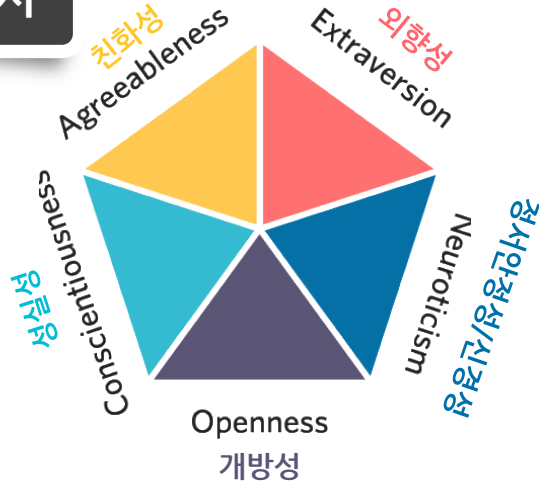
- **온전한 나의 발견**
 - 삶에 도움이 되는 심리학 이론 소개
 - 성격검사 결과와 지인들의 다면성격검사를 통해 나를 되돌아보는 템플릿 제공, 다양한 심리학 이론을 통해 나를 바라보는 시선을 회복할 수 있도록 지원
- **에필로그**
 - 진단자를 둘러싼 다양한 시선에 대한 데이터를 통해 본 심리학자의 메시지 제공



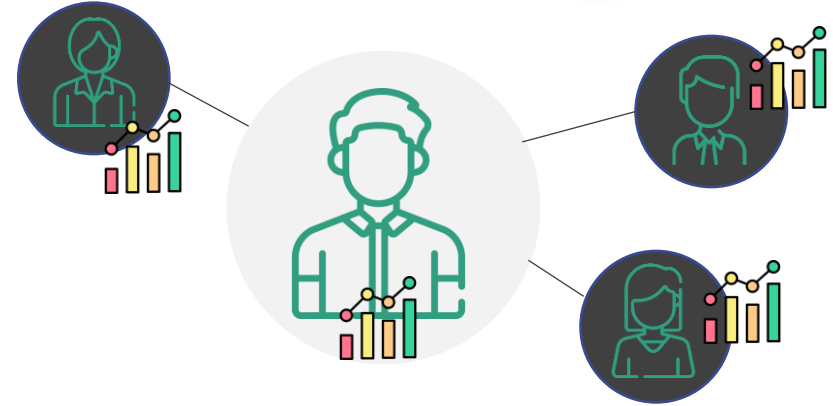
BIG 5 성격검사와 다면평가를 통해 객관성과 신뢰도를 확보합니다

심리학자들이 가장 신뢰하는 진단 툴 'BIG5 성격검사'에 기반한 객관적이고 심층적인 문항으로 나를 탐구합니다.

BIG 5 성격검사



다면성격 검사



BIG5 성격검사는

- 요인분석이라는 통계학적 방법에 기반하여 개발된 과학적인 성격 모델
- 옛 사람의 지혜나 의식적 상징에 의존한 애니어그램이나 심리학 비전공자에 의해 개발되어 무의식의 신화학적 해석에 기반한 MBTI와 달리 BIG5는 심리학자 폴 코스타(Paul Costa Jr.)와 로버트 매크레이(Robert R. McCrae)가 개발함
- 인간의 성격을 5가지의 상호 독립적인 요인들로 설명하는 현대 심리학에서 가장 신뢰도 높은 성격심리학적 모형
- 미파인의 성격검사 문항은 국제성격문항풀 IPIP(International Personality Item Pool)을 기반으로 성균관대학교 사회과학연구원 IAP (Institute Applied Psychology, 응용심리연구소)의 자문을 통해 개발

다면성격 검사를 통해

‘내가 바라보는 나’, ‘주변 사람들이 바라보는 나’의 성격 확인

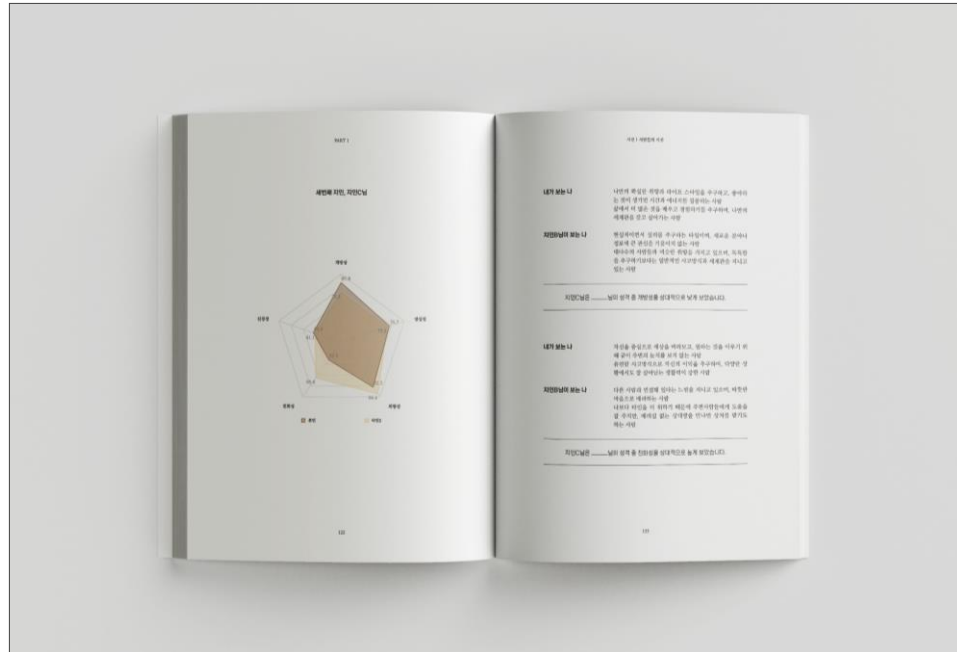
가족, 동료, 친구 등과 맺는 사회적 관계 속의 다양한 페르소나 발견

자기 개방, 자기 돌봄으로 조직 안에서 안정적인 자아 추구

구체적이고 심도 깊은 성격검사 결과물을 제공합니다

BIG5 성격검사를 통해 내가 바라보는 나와 내 주변 지인들이 바라보는 나의 성격을 확인합니다.
통계에 근거한 신뢰도 높은 결과를 이해하기 쉬운 언어로 풀이했습니다.

미파인 성격검사 결과 예시



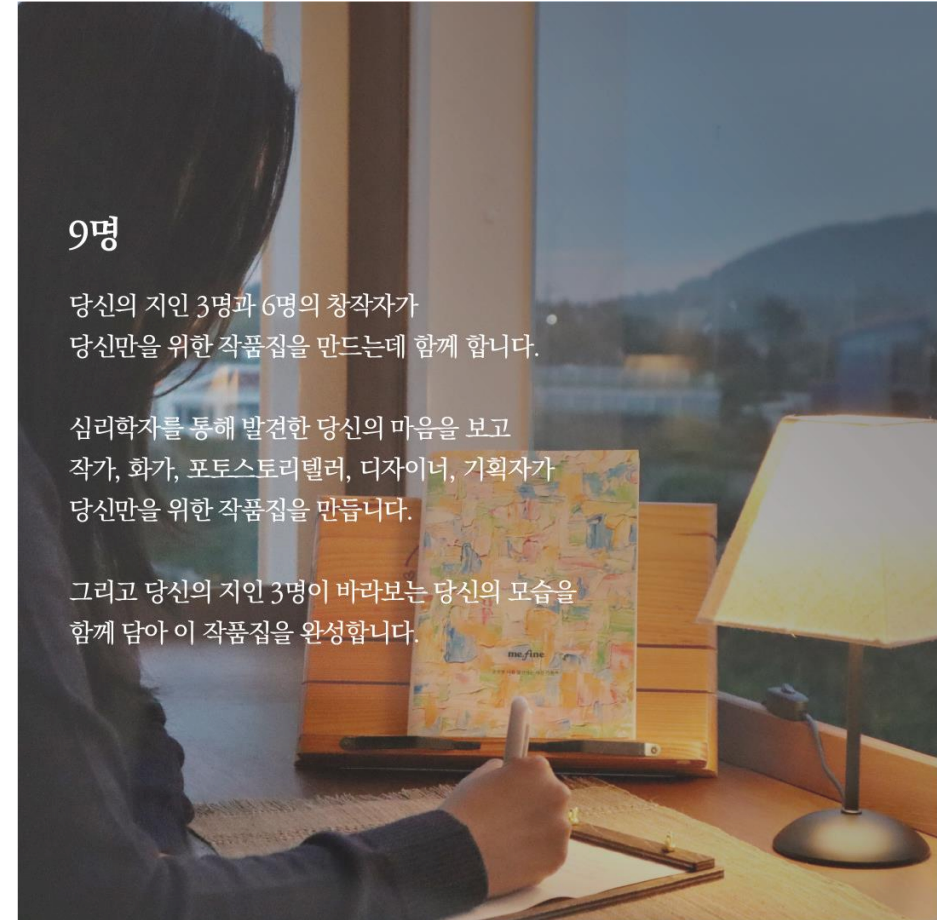
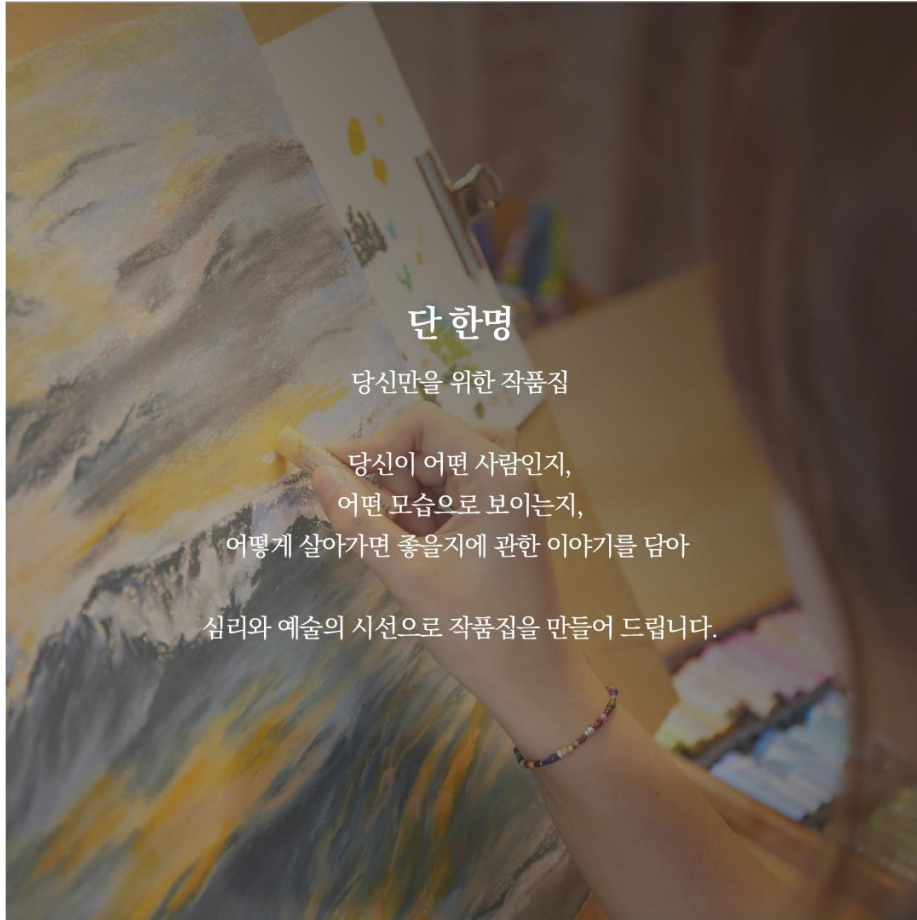
- 미파인 성격검사 결과에는 내가 바라보는 나의 성격과 지인이 바라본 나의 성격을 비교하여 시선의 차이를 확인할 수 있도록 제시함



- 성격검사 결과를 그래프와 데이터로만 표현하지 않고, 이해를 돕기 위한 다양한 이미지를 활용하고 개인별로 매거진 형태로 제작하여 제공함

단 한 명을 위해 6명의 창작자와 3명의 지인이 함께 합니다.

3명의 지인이 바라보는 나의 성격을 다면 성격검사를 통해 확인합니다.
창작자들은 나의 성격검사를 통해 나를 위한 작품과 심리학 이야기를 담아냅니다.



6명의 창작가 집단을 소개합니다.

사회 심리학자, 작가, 화가, 포토스토리텔러, 디자이너, 고객경험 설계자가 단 하나의 고품질 작품집을 제작합니다.



미파인 총괄 기획 및 제작, 사회심리학자

HRD 컨설턴트 경력과 사회심리학 전공을 바탕으로 새로운 업을 개척하는 중입니다. 일상에 도움과 영감을 주는 심리학 기반의 콘텐츠를 만듭니다. 복합마음공간 미유크를 운영하며 국내 기업/기관에서 심리학 강의를 하고 있습니다.



미파인 편집장, 작가

브런치북 대상 <당신의 사전> 에세이 작가로 활동하며 광고 카피라이팅, 글쓰기 수업, 독서모임 등 글짓기와 관련된 다양한 일들을 하고 있어요. 미파인과 함께, 한 분 한 분께 전해드릴 편지를 썼습니다. 작고 오래된, 그래서 오래 머물러야 마주칠 수 있는 것들을 좋아해요. 제주에서 편지가게 <이립>을 운영하고 있습니다.



미파인 표지 Artwork, 화가

좋아하는 걸 그리며 사는 삶을 꿈꿔왔고 제주에 와서 그 꿈에 가깝게 살고 있습니다. '오후 세시의 고양이' 라는 작은 화실을 운영하며 꾸준히 작품 활동을 합니다. 자연과 인간에게서 많은 영감을 받습니다. 각자가 품고 있는 '마음'은 그 자체로 작품입니다. 그 마음을 조용히 감상한 후, 저의 그림으로 화답하고자 합니다.

미파인 사진, 포토스토리텔러

'나'를 위로한 제주를 사진에 담아 미파인에 수록했어요. 사진과 글로 나를 찾는 기록, 여행과 일상을 담은 기록이 쌓여 어느덧 '사진으로 일기쓰는 포토스토리텔러'로 불립니다. 스스로를 위로한 기록법을 나누고 싶어 사진 작가/강사로 활동하고 있습니다.



미파인 디자인, 디자이너

제주를 기반으로 사우스 바운드 디자인 스튜디오를 운영하고 있습니다. 지역 콘텐츠를 중심으로 기획부터 브랜딩, 제품개발, 편집디자인 등 다양한 분야를 넘나들며 디자인컨설팅을 진행합니다. 미파인을 통해 접한 한 분 한분의 소중한 이야기를 정성스럽게 엮은 편집디자인으로 소통하고자 합니다.



미파인 고객경험설계, 기획자

미파인을 통해 당신과 알게 되지만, 그 이후로도 지속적인 관계를 맺었으면 좋겠어요. 창작자들이 새로운 방식으로 협업하여 도시의 삶에 지친 이들에게 위로할 수 있다는게 참 자랑스러워요. 관계 기반의 새로운 시도를 앞으로도 계속해나갈거예요!



미파인은 총 7단계 제작 과정을 거치며 소요기간은 약 20일 입니다.

한 사람을 위한 섬세하고 체계적인 여정으로
한 번의 진단으로 끝나는 것이 아닌 영구 소장 가능한 작품집이 만들어집니다.

1. BIG5 성격검사

온라인으로 내가 생각하는 나의 성격을 검사

3. 성격검사 결과보고서 공유

프로젝트팀의 창작가 6명에게 익명으로 공유

5. 진단자를 위한 심리학 이야기 작성

심리학자가 일상에 도움되는 심리학 스토리 작성

7. 작품집 선물

모든 결과물을 수합하여 작품집 제작

2. 다면성격검사

내가 선택한 지인 3명이 온라인으로 나에게 대한 성격검사에 참여

4. 진단자를 위한 작품 창작

작가, 화가, 포토스텔러의 작품 제작

6. 작품집 제작





모든 결과물을 수합하여 작품집 제작

3. 과정 세부 내용

과정 세부내용

미파인 기본 과정

학습목표: 관계 속의 나를 이해한다.
 사회적 관계 속의 나를 발견하고 고유의 경쟁력과 내적 동기를 발현한다.
 조직 안에서 안전감을 찾고 자기 돌봄을 실천한다.

| 모듈 | 주요내용 | 교수법 | 시간 | 참조 |
|------------|---|--------|------|---|
| Intro | <ul style="list-style-type: none"> Ice Breaking [Activity] 나를 발견하다, 미파인 <ul style="list-style-type: none"> - 보드게임으로 질문을 하며 나를 질문을 공유하면서 자기이해의 중요성 인식 | 워크숍 강의 | 4~8H |  |
| 행복한 나 발견하기 | <ul style="list-style-type: none"> 나의 마음 돌아보기 <ul style="list-style-type: none"> - 나에게 일어난 변화: 지난 1년간 나에게 일어났던 에피소드 발견하기 - 선택할 수 있는 나의 행복: 어떤 프레임으로 행복한 삶을 주도할 것인가? 나의 행복은 안녕하십니까? <ul style="list-style-type: none"> - 행복 지수 진단 - 행복 진단을 통해 본 나의 부정정서/ 긍정정서 - 나의 마음을 위해 노력했던 점 / 아쉬웠던 점 | | |  |
| Me,Fine | <ul style="list-style-type: none"> 나를 바라보는 심리학의 시선 <ul style="list-style-type: none"> - Big5 성격검사 VS. MBTI - 영상을 통한 5개의 성격 요소별 특징: 개방성, 외향성, 친화성, 정서안정성, 성실성 나를 바라보는 지인의 시선 <ul style="list-style-type: none"> - 실제 나의 성격과 보여지는 성격의 차이 - 우리 팀원들이 바라보는 나의 성격 - 나의 페르소나 확인하기 관계 속 온전한 나 발견하기 <ul style="list-style-type: none"> - 관계 속 나는 어떤 사람일까요? - 나는 얼마나 사람들을 신경 쓸까: Self monitoring 검사 - 관계 속 온전한 나 발견하기 - 나를 위한 예술가의 선물 - 나를 바라보는 따뜻한 시선: self compassion | | |  |
| | | | |  |

과정 세부내용

미파인 힐링 과정

학습목표: 관계 속에 나를 이해하고 조직 안에서 안전감을 확보한다.
일상에서 수행하기 쉬운 힐링 프로그램을 통해 지속적인 자기돌봄을 실천한다.

| 모듈 | 주요내용 | 교수법 | 시간 |
|---------------|---|--------------------------|-------|
| Me Healing | <ol style="list-style-type: none"> 1. 미파인과 함께 하는 오감 치유 프로젝트 <ul style="list-style-type: none"> · 치유에서 오감이 주는 영향 _ 마음챙김 · 마음챙김의 의미_ 지금 여기 집중 <ul style="list-style-type: none"> - 나의 감각에 집중했던 경험 나누기 - 즐거운 뇌, 오감테라피 2. 청_뮤직테라피 (음악의 행복한 만남) <ul style="list-style-type: none"> · 나의 플레이리스트를 소개합니다. - 에너지를 충전하고 기분을 상쾌하게 하는 음악 - [Activity] 심리적으로 안정감을 주는 음악: 음악을 들으면서 음미하는 활동 3. 후_ 향기 테라피 <ul style="list-style-type: none"> · 숙면에 좋은 아로마 오일 <ul style="list-style-type: none"> - 아로마 오일 향 맡는 방법 - [Activity] 롤링 아로마 오일 만들기: 함께 롤링 아로마를 만드는 활동 4. 시_ 컬러테라피(나를 치유하는 그림의 힘) <ul style="list-style-type: none"> · 그림으로 만나는 나의 마음 - 글과 그림이 만나는 치유 : 그림일기 - [Activity] 오늘은 힘껏 나를 안아주는 날: 마음챙김 그림일기 그리기 5. 미_푸드 테라피 <ul style="list-style-type: none"> · 음식이 몸에 미치는 영향 <ul style="list-style-type: none"> - 건강한 음식 vs 입이 즐거운 음식 - [Activity] 맛집 컨테스트 : 나의 인생 맛집을 소개하는 활동 5. 축_ 명상 테라피 <ul style="list-style-type: none"> · 명상의 효과 : 구글이 선택한 궁극의 감정조절 명상 <ul style="list-style-type: none"> - 불안을 없애고 긍정적인 감정은 증폭시키는 마음 관리 방법 - [Activity] 짝궁과 함께 하는 명상: 명상 방법을 익히고 야외의 자연에서 1:1 명상 | 팀 활동 강의 팀 활동 강의 | 4 ~8H |

*Me Healing 프로그램은 시간과 고객사 요구에 맞게 커스터마이징 하여 진행

'미파인' 프로그램은 다양한 국내 기업/기관 대상으로 진행하고 있습니다.



“고객의 전략적 파트너로서
최고의 선택이 될 수 있도록
끊임없이 고민하고 변화하겠습니다.”

서울 중구 퇴계로 235, 420(충무로4가, 남산센트럴자이)

T. 02-6263-0067 F. 02-2269-0335

(주)런투컨설팅 learn2@learn2.co.kr

www.learn2.co.kr