

경력사원 온보딩과정 제안서



“경력사원 교육 프로젝트 경험”

회사명	프로젝트명
현대자동차그룹	경력사원 과정
효성그룹	경력사원 입문 과정
한화건설	경력사원 입문 교육
신세계건설	경력사원 입문 과정
KB생명	경력사원과정
롯데그룹	경력사원 조직 적응 과정
삼성서울병원	경력사원 과정
LS니꼬동제련	경력신입 과정
삼표그룹	경력입사자 리더 교육
부영	경력입사자 리더 교육
컴투스	경력사원 셀프리더십
종근당	경력사원 과정
한라그룹	경력사원 과정

회사명	프로젝트명
삼성전자	경력사원 과정
DB그룹	경력사원 과정
OCI	경력사원 입문교육
보령제약	경력사원 과정
현대엔지니어링	경력사원 과정
현대해상	경력입사자 성향대응 커뮤니케이션
만도헬라	경력사원 과정
카버코리아	경력신규입사자 과정
삼성서울병원	경력직원 과정
NH투자증권	경력사원 과정
SK매직	경력사원 Retention 교육
케이씨텍	경력사원 과정
태광그룹	경력사원 과정

01

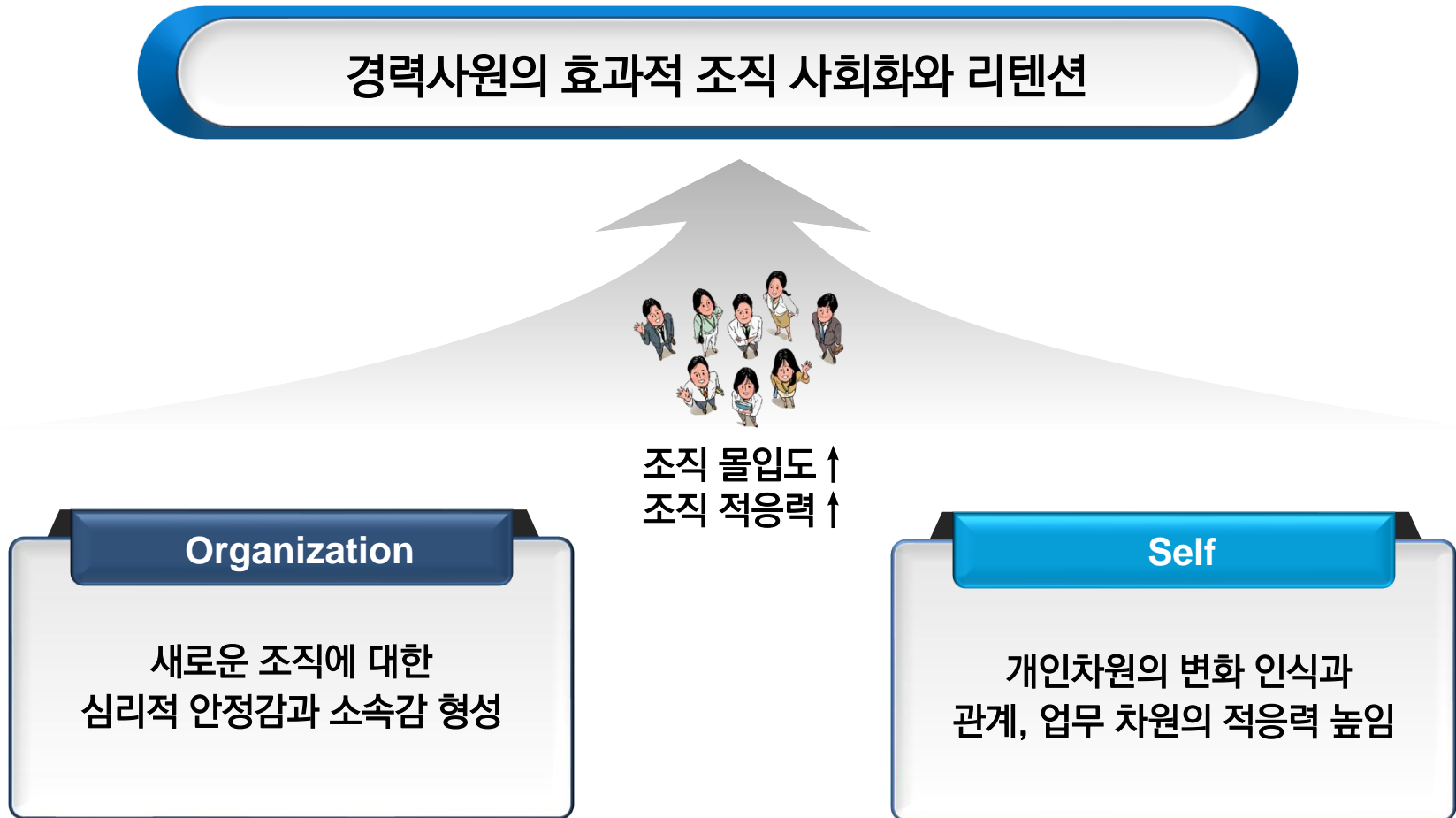
경력사원 온보딩과정 개요

1. 경력사원 온보딩과정 추진배경
2. 경력사원 적응 이슈 및 프로그램 매칭
3. 경력사원 온보딩과정 요구 및 추천 모듈
4. 경력사원 온보딩과정 운영 개요
5. 과정설계 Key Approach



➤ 1. 경력사원 온보딩과정 추진배경

경력사원의 조직 몰입도와 조직 적응력을 높이기 위해 새로운 조직에 대한 심리적 안정감과 소속감을 느낄 수 있도록 하며, 개인차원의 변화 인식과 관계, 업무 차원의 적응력을 높이기 위한 경력사원 입문과정 운영



➤ 2. 경력사원 적응 이슈 및 교육 시사점

경력사원 적응 이슈

1

개인 차원 적응

- 조직 변화에 대한 자기 인식 부족
이전 직장에 대한 향수 및 습관 등이 무의식적으로 튀어 나온다.
- 새로운 조직에서의 비전 설정 필요
새로운 조직에서의 경력개발 방향 설정이 미흡하다.

2

관계 차원 적응

- 중간 위치에서의 인간 관계 적응
조직 내 상사는 물론이고 같은 직급, 후배들과의 갈등이 힘들다.
- 다양한 인적 네트워크 구축
타 부서 업무 협조 시 기존 직원보다 적은 네트워크로 어려움이 많다.

3

업무 차원 적응

- 업무 히스토리 이해
과거 업무 히스토리에 대한 정보가 없어 추진에 어려움이 많다.
- 업무를 통한 조직 내 인정
업무 완수 후 격려를 통해 이 조직의 일원이 되었다 생각했다.

4

조직 차원 적응

- 조직 소속감 및 자부심 향상
조직 비전 및 강점(핵심가치)에 대한 이해가 필요하다.
- 조직 문화 이해 및 수용
조직 문화에 대한 정확하고 현실적인 이야기가 필요하다.

경력사원 온보딩 교육 시사점

조직 몰입도 높임

조직 구성원으로서 소속감 고취를 위한
조직문화 이해 및 긍정 미래상 공감

조직 적응 강화

경력사원에게 필요한 조직적응력(Adaptability)

[자기 변화] 신분 변화와 새로운 조직에서의 자기 인식

[관계 구축] 조직 내 중간 위치 구성원으로서 관계 구축

[문화 이해] 조직문화 이해와 완전 흡수

[업무 수행] 나의 전문성을 새로운 조직의 일하는 방식에
접목

▶ 3. 경력사원 온보딩과정 요구 및 프로그램 매칭

경력사원 온보딩과정은 조직몰입도를 높이기 위해 개인 차원 변화 인식과 개인 비전 설정, 관계 차원 성향 대응력과 네트워크를 확장하는 것으로 과정을 구성하고, 리텐션 과정은 새로운 조직에서 긍정 경험과 긍정감성을 유지하는 것으로 과정을 구성함



경력 사원 교육요구

1. 새로운 조직에서 적응(On-Boarding)에 대한 자기인식 및 자기변화
2. 원활한 관계 형성
조직 적응력을 높이기 위한 구성원들의 다양성을 인정하고 성향 이해를 통한 인간관계 대응력을 높인다.
3. 네트워킹 확장
업무 수행과 협조를 얻어 내기 위한 네트워킹을 구축하고 경력사원으로서 외부 네트워킹을 연결할 수 있다.
4. 경력개발 비전 설정
새로운 조직에서 전문가로 성장을 위한 경력개발 비전을 설정한다
5. 스트레스 관리
경력 입사 후 조직 적응과 관계속에 발생하는 스트레스를 관리하고 피로를 힐링한다.

Track1

경력사원 온보딩과정

- 자기변화와 경력입사자의 경쟁력
- 경력사원으로서 네트워킹 확장
- 성향대응 커뮤니케이션
- 나의 강점으로 시너지 발휘하기
- 전문가로 성장하기 위한 셀프비저닝

Track2

경력사원 리텐션과정

- 새로운 조직에서 우리들의 이야기
- 경력사원을 위한 긍정심리 강화 미파인

▶ 4. 경력사원 온보딩과정 운영 개요

조직에 대한 소속감 형성과 조직 적응력을 높이기 위해 교육과정을 커스터마이징하고 운영함

▶ 과정 운영 개요

교육목적

- 조직에 대한 소속감 형성과 조직 적응력 고양

교육대상

- 경력사원

교육일정

- 경력사원 온보딩과정
- 경력사원 리텐션과정

교육장소

- 추후협의

▶ 과업 범위

과정 커스터마이징

- 학습내용 분석 및 강의 콘텐츠 설계
- 강의 콘텐츠 커스터마이징
 - 랩업 포인트 자사화
 - 소통 도구 개발
 - 교육 Materials(시청각 자료, Activity, 사례 등)

교육과정 운영

- 강사 지원 및 Facilitating

5. 과정설계 Key Approach

Point 1.

학습자 중심의 참여형 교육방법 적용

참여식(Activity, 토의 등) 교육방법을 적용하여 과정에 대한 동기부여와 학습 내용에 대한 흥미와 몰입을 높임



Point 2.

자기성찰과 상호 코칭을 할 수 있는 대화 도구 활용

경력사원으로서 기대역할 성찰과 경력사원 입문 동기간 현업에서의 고민과 해결방법에 대해 다양한 관점에서 소통하고 공감할 수 있도록 과정을 구성함

✓ 현업 고민을 나눌 수 있는 질문, 사례 제공

우리들의 어려움

어디까지 자세하게 설명해 줘야 하는지...

자신의 입장을 먼저 주장하는 것이 틀린 것은 아니는데, 그렇지 않은 문화에 익숙하니... 당황스러울 때가 많죠

후배의 업무 관련 불만에 대한 해결책을 찾기 어려울 때 어떻게 동기부여 해 줘야 할지 막막합니다.

요즘은 퇴근하고 바로 집에 가는 분위기가 사적으로 만나기가 힘든데 언제 어떻게 소통을 해야 하는지 어렵네요.

이런 상황, 어떻게 이야기 하면 좋을까요?

지금 주 업무, 부 업무 따질 때가 아니고, 오늘까지 민원 처리 되지 않으면 우리 팀 뿐만 아니라 뒷선에서 말이나 나올 거예요. 급할 수 있을 테니까 A씨가 잠깐만 시간내서 해주세요.

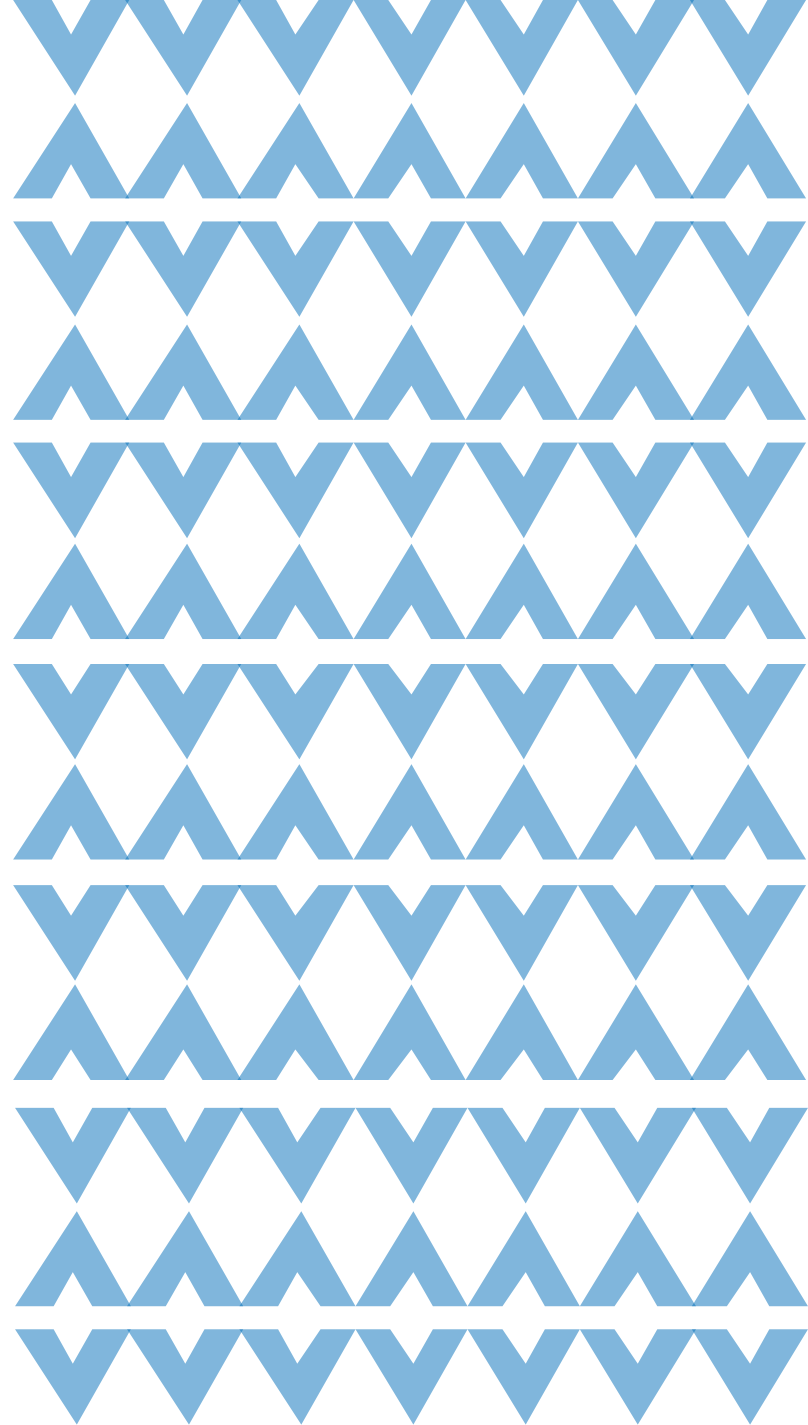
제 주 업무도 아닌데 이 일을 왜 해야 하죠?



02

경력사원 온보딩과정 세부내용


1. 세부내용(안)
2. 추천강사 프로필
3. 예산(안)



➤ 1. 과정세부내용(안)

1 자기변화와 경력입사자의 경쟁력

➤➤ 학습목표 ▪ 새로운 조직에서의 자기 변화의 필요성을 설명할 수 있다.

	주요내용	교수법	시간	참조									
자기변화와 경력입사자의 경쟁력	<ol style="list-style-type: none"> 조직에서 경력사원을 선발하는 이유는? - 전문성, 새로운 시각, 네트워킹 등 경력사원이 조직 적응에 힘든 이유는 - 구성원들의 기대 & 저항감 VS 경력사원의 부담감 - 경력사원이 새로운 조직적응에 힘든 이유는 변화 인식과 경력직 입사자의 경쟁력 - 자전거 타는 법을 잊어 버릴 수 있을까? - 틀을 벗어나 한단계 더 성장하라 조직 적응력을 높이는 요인은? - 개인 심리적 요인 - 상호작용 요소 경력사원으로서 '소프트 랜딩(Soft landing)'하라 - 자기변화 - 네트워킹 확장 - 강점으로 시너지 발휘하기 - 전문가로 성장하기 	강의 팀토의	1.5H	<div data-bbox="1529 496 2005 858"> <p>조직에서 경력사원을 선발하는 이유</p> <p>기존 구성원들과 시너지를 내며 더 나은 미래에 대한 변화를 함께 고민</p>  </div> <div data-bbox="1529 953 2005 1310"> <p>조직 적응력을 높이는 요인들</p> <p>상호작용 요소</p> <p>低 高</p> <table border="1"> <tr> <td>다른 사람이 어떻게 이해하는지 고려하지 않은 채 자신의 생각만을 전달한다</td> <td>타인관점 이해</td> <td>나 중심이 아닌 상대방의 입장에서 생각과 감정을 예측하고 이해한다</td> </tr> <tr> <td>차이점을 좋거나 나쁜 것으로 판단하며 내 방식대로 따지 않으면 나쁜 것으로 본다</td> <td>문화차이 존중</td> <td>내 가치처럼 회사와 새 팀의 문화도 존중되어야 할 가치와 규범이 있음을 수용한다</td> </tr> <tr> <td>상과에 대한 조금함으로 관계에 있어서 자기 필요에 의한 요청/단순 스킬 중심으로 접근한다(인정성, 신뢰 부족)</td> <td>관계형성</td> <td>처음 관계를 맺고, 이를 장기적으로 유지/관리 할 수 있는 커뮤니케이션 역량이 있다 ex. 리포팅성, 설득스킬, 위계 불항</td> </tr> </table> </div>	다른 사람이 어떻게 이해하는지 고려하지 않은 채 자신의 생각만을 전달한다	타인관점 이해	나 중심이 아닌 상대방의 입장에서 생각과 감정을 예측하고 이해한다	차이점을 좋거나 나쁜 것으로 판단하며 내 방식대로 따지 않으면 나쁜 것으로 본다	문화차이 존중	내 가치처럼 회사와 새 팀의 문화도 존중되어야 할 가치와 규범이 있음을 수용한다	상과에 대한 조금함으로 관계에 있어서 자기 필요에 의한 요청/단순 스킬 중심으로 접근한다(인정성, 신뢰 부족)	관계형성	처음 관계를 맺고, 이를 장기적으로 유지/관리 할 수 있는 커뮤니케이션 역량이 있다 ex. 리포팅성, 설득스킬, 위계 불항
다른 사람이 어떻게 이해하는지 고려하지 않은 채 자신의 생각만을 전달한다	타인관점 이해	나 중심이 아닌 상대방의 입장에서 생각과 감정을 예측하고 이해한다											
차이점을 좋거나 나쁜 것으로 판단하며 내 방식대로 따지 않으면 나쁜 것으로 본다	문화차이 존중	내 가치처럼 회사와 새 팀의 문화도 존중되어야 할 가치와 규범이 있음을 수용한다											
상과에 대한 조금함으로 관계에 있어서 자기 필요에 의한 요청/단순 스킬 중심으로 접근한다(인정성, 신뢰 부족)	관계형성	처음 관계를 맺고, 이를 장기적으로 유지/관리 할 수 있는 커뮤니케이션 역량이 있다 ex. 리포팅성, 설득스킬, 위계 불항											

2. 과정세부내용(안)

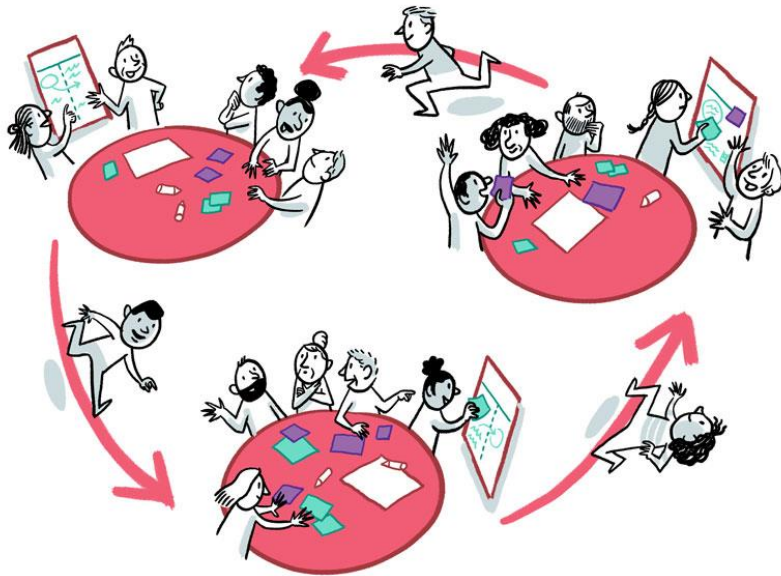
2 경력사원으로서 네트워킹 확장

- ▶▶ 학습목표
- 경력사원으로서 지식네트워킹 확장의 필요성을 설명할 수 있다.
 - 경력입사자들과 네트워킹을 확장한다.

	주요내용	교수법	시간	참조						
<p>경력사원으로서 네트워킹 확장</p>	<ol style="list-style-type: none"> 경력사원에 있어 네트워킹 이슈 <ul style="list-style-type: none"> - 경력사원의 네트워킹 확장에 대한 요구 - 조직에서 업무수행과 협조를 위한 네트워킹 확장의 필요성 네트워킹 확장의 필요성(Team Building Activity) <ul style="list-style-type: none"> - Knowledge Finding Activity: 네트워킹 확장의 중요성 체험 - 네트워킹의 의미와 구성요소 - 왜 네트워킹 확장이 필요한가? - 나의 아이디어 네트워킹 체크 - 네트워킹도 개인의 경쟁력이다. 경력사원간 네트워킹 확장 세션 <ol style="list-style-type: none"> 자기소개 카드 만들기(개별활동) <ul style="list-style-type: none"> - 개인 이력, 나의 강점 소개 등 - 카드 공유 방법 안내 및 실습 나의 경력입문 동기를 찾아서(네트워킹 시간) <ul style="list-style-type: none"> - 경력입사자간 인사 & 자기소개 하기 - I Wish Activity: 나의 위시리스트를 이루기 위한 네트워킹 찾기 - 3~4라운드 진행 어떻게 지식네트워킹을 확장할 것인가? <ul style="list-style-type: none"> - 내 네트워킹이 가뭇민 이유 - 느슨한 관계(Weak Ties)에서 아이디어를 얻어라 - 단시간 내 인사가 될 수 있는 네트워킹 활용법(유인/확장/유지 전략) 	<p>Activity 팀토의 진단 강의</p>	<p>3H</p>	<p>[개인 측면] 네트워킹도 경쟁력이다!</p> <p>직장인이 회사 인맥에서 맺는 공식/비공식적 네트워크 '인맥'의 중요성은 더욱 높아지고 있다!</p> <table border="1"> <tr> <td>기업 측면</td> <td>의사소통 활발 원활한 업무 협업</td> <td>개인 네트워크 활용 유질역 있는 조직문화</td> </tr> <tr> <td>개인 측면</td> <td>정보/자원 접근성 사회적 신임</td> <td>경력 후원 권력 강화</td> </tr> </table> <p>네트워킹 구축 포인트</p> <p>유인전략 확장전략 유지전략</p> <p>"미래를 같이 생각할 수 있는 인맥을 만들어라"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 팀 내 필요한 역할을 수행하며 존재감 드러내기 • 이전 회사 경험을 활용하여 유용한 정보 제공하기 • 내가 먼저 지식과 정보 공유하기 • 사내, 업계 관련 모임 참석으로 지속적인 학습 및 인맥 구축하기 	기업 측면	의사소통 활발 원활한 업무 협업	개인 네트워크 활용 유질역 있는 조직문화	개인 측면	정보/자원 접근성 사회적 신임	경력 후원 권력 강화
기업 측면	의사소통 활발 원활한 업무 협업	개인 네트워크 활용 유질역 있는 조직문화								
개인 측면	정보/자원 접근성 사회적 신임	경력 후원 권력 강화								

▶ 참고: 경력사원간 네트워킹 확장 세션

자기소개 카드를 작성하여 경력사원 입문과정 동기들과
테이블을 옮겨가며 실질적 네트워킹 활동 진행



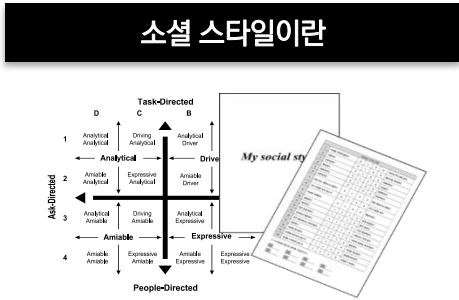

나를 소개합니다!

이름	소속	담당 업무
주요 이력 <small>이전해 근무했던 회사와 근무 기간, 담당했던 주요 업무를 작성합니다.</small>	나의 강점 3가지 <small>내가 생각하는 나의 강점 3가지를 작성합니다. (ex. 업무역량, 성격 등)</small>	
<div style="text-align: center;">📍</div>	#	# #
<div style="text-align: center;">📍</div>	🔊 나와 친해지면 이거 하나는 좋다! <small>나와 네트워킹을 한다면 가장 좋은 점 한 가지를 작성합니다. (ex. 고반성담은 나한테 맡겨주세요, 회사 맛집 담당 가능 등)</small>	
<div style="text-align: center;">📍</div>		

▶ 2. 과정세부내용(안)

4 긍정적 관계형성을 위한 성향대응커뮤니케이션

- ▶▶ 학습목표
- 다양성 존중을 통한 긍정적 인간관계를 형성할 수 있다.
 - 경력사원으로서 나와 내 주변 동료들의 소셜 스타일을 파악하고 유형별 대응력을 높인다.

	주요내용	교수법	시간	참조
<p style="text-align: center;">성향대응 커뮤니케이션</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 내가 먼저 다가가야 새로운 조직에서 원활한 인간관계를 형성할 수 있다. 2. 내가 대하기 편한 이와 불편한 이는?(팀토의) 3. 다양성을 인정하라 4. 소셜 스타일이란 5. 본인/ 타인 인식 및 소셜 스타일 진단 6. 소셜스타일 유형별 특징 : 분석형, 주도형, 우호형, 표현형의 특징 7. 높은 대응성과 낮은 대응성 8. 대응성 발휘를 위한 3가지 필요 능력 <ol style="list-style-type: none"> ① 커뮤니케이션 스킬 <ul style="list-style-type: none"> - 스톱퍼/헬퍼의 질문 - 사실과 감정의 구분 - 경청의 모습 ② 스타일 일시 조절 스킬 <ul style="list-style-type: none"> - 스타일 별 Dos and Don'ts 와 각 유형별 대응전략 ex) 분석형 팀원이 주도형 팀장을 만났을 때 - 스타일 별 언행 조절 ③ 긴장감(Stress) 관리 스킬 <ul style="list-style-type: none"> - 생산성과 긴장감의 연관성 - 스트레스 상태에서의 언행적 특성 - 대인관계 스트레스 대응방법 	<p>강의 진단 팀 토의</p>	<p>4H</p>	<p style="text-align: center;">소셜 스타일이란</p>  <p style="text-align: center;">소셜 스타일 식별 및 가이드라인</p> 

▶ 2. 과정세부내용(안)

3 전문가의 셀프비저닝

- ▶▶ **학습목표**
- 나의 강점을 인식하고 강점을 통해 시너지 발휘 방법을 습득한다.
 - 열정을 유지하기 위한 전문가로의 성장 목표를 설정한다.

	주요내용	교수법	시간	참조
나의 강점으로 시너지 발휘하기	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강점으로 나의 시너지를 발휘하라! 2. 성장의 디딤돌 강점 개발 3. 누구에게나 강점은 있다. - 자기효능감 갖기 4. 나의 강점 탐색하기 - 나의 대표 강점을 찾기 위한 질문 - 내가 가진 강점 확인하기(강점카드 활용) 5. 강점강화와 치명적 약점 보완 	동영상 진단 팀토의	2H	
전문가로 성장하기 (셀프비저닝)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 나는 새로운 조직에서 어떤 모습으로 성장하고 싶은가? 2. 새로운 조직에서 전문가로의 성장비전의 중요성 - 명확한 비전이 열정을 유지시킨다. - 2차 함수와 우회 축적 법칙 3. 의미 있는 목표의 설정과 공유 - 1단계: 의미 있는 목표의 선택: 9Block - 2단계: 실행계획 수립(개인별과 결과물 가지고 감) - 목표 공유 격려 4. 결정하는 나 도망치는 뇌 	동영상 Activity 개인작성 공유	1.5H	

02

경력입사자 리텐션과정



1. 세부내용(안)
2. 추천강사 프로필
3. 예산(안)



▶ 1. 경력입사자 리텐션과정 세부내용(안)

1 경력사원 우리들의 이야기





- ▶▶ **학습목표**
- 새로운 조직에서의 긍정 경험 공유를 통한 상호 격려
 - 경력사원으로서 새로운 조직에서의 고민과 애로사항은 나누고 솔루션을 공유함

	주요내용	교수법	시간	참조
새로운 조직에서 업무성과 리뷰	<ol style="list-style-type: none"> 1. 성장 단계와 Self Feedback의 가치 2. 과거 없는 현재는 없다. 3. 나의 업무성과 Review 4. My History Template 작성 방법 설명 및 개인 작성 <ul style="list-style-type: none"> - 기간과 수행 직무, 성취감이 높았던 업무 / 아쉬움이 컸던 업무 - 자기평가와 열정 수준 5. “이런 거 해봤어? 나, 이런 사람이야!” 	개인작성 Activity	3H	
경력사원 고민타파	<ol style="list-style-type: none"> 1. 경력사원으로서 조직생활, 경력개발 고민 모으기 2. 고민 확인과 고민 해결 솔루션 3. 나만 같고 있는 고민이 아닌 함께 나누는 고민 <ul style="list-style-type: none"> - 대표 고민에 대해 팀 별로 고민이다/아니다를 논의 - 솔루션을 처방함 	동영상 팀토의 Activity		

▶ 1. 경력입사자 리텐션과정 세부내용(안)

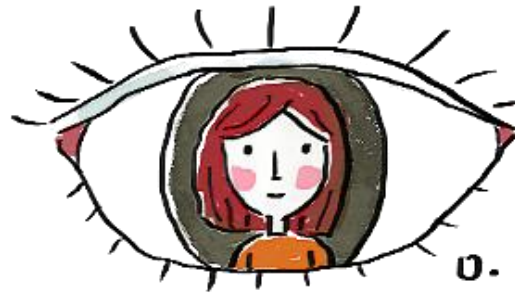
2-1 긍정감성 유지를 위한 나와 의 소통: me,Fine

- ▶▶ **학습목표**
- 사회적 관계 속의 온전한 나를 발견하고 고유의 경쟁력과 내적 동기를 발현한다.
 - 조직 안에서 안전감을 찾고 일상속에서 자기 돌봄을 실천한다.

주요내용		교수법	시간	참조
Wellness와 자기이해	<ol style="list-style-type: none"> 1. 웰니스와 자기이해 2. 나를 이해하는 것이 Wellness의 시작 	워크숍 진단 강의 Activity	4H	
Self(자아) 내가 보는 시선	<ol style="list-style-type: none"> 1. 멀티 페르소나의 필요성 2. Buffering effect 3. 건강한 영혼을 위한 3대 영양소 4. me,Fine 5. 나를 바라보는 심리학의 시선 <ul style="list-style-type: none"> - Big5 성격검사 VS. MBTI - 5개 성격 요소별 특징: 개방성, 외향성, 친화성, 정서안정성, 성실성 			
관계속의 나 타인들이 바라보는 시선	<ol style="list-style-type: none"> 1. 다면성격검사 2. 관계속에서 발견하는 온전한 나 3. 관계의 시작 4. 지인들의 진심 			
온전한 나	<ol style="list-style-type: none"> 1. 나는 얼마나 사람들을 신경 쓸까: Self monitoring 검사 2. 내 삶에서 자존감보다 중요한 것 3. 나를 위한 예술가의 선물 4. Self Compassion <ul style="list-style-type: none"> - 나에게 친절하기. 삶의 일부분으로 받아드리기, 있는 그대로 받아들이기 5. 나 표현하기 			

구성원의 '자기이해', '자기돌봄'을 통한 긍정심리 강화를 통한 조직몰입

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

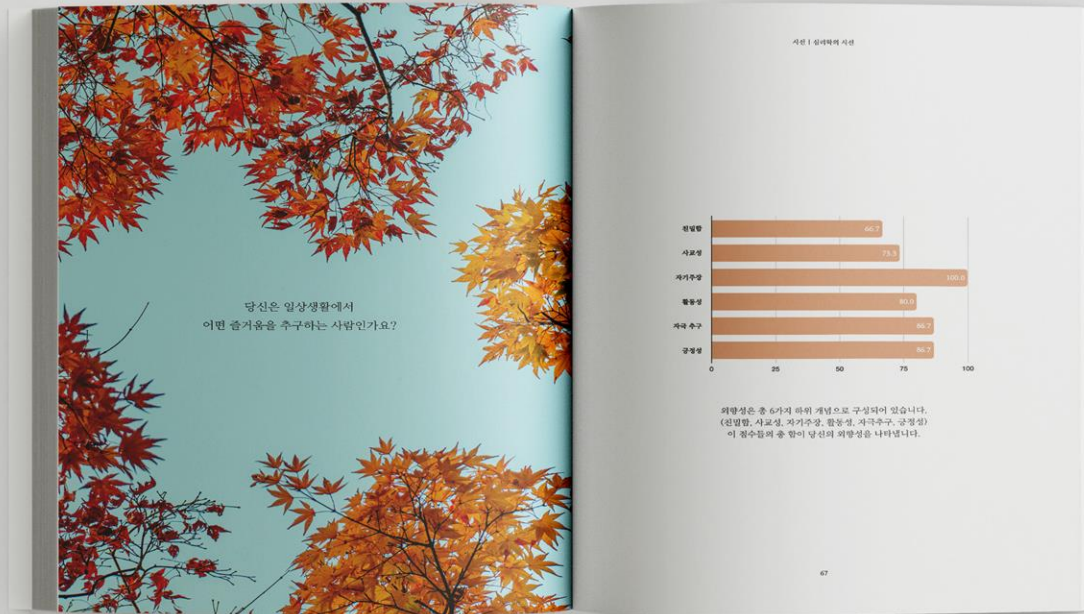


다양한 개인이 개성을 발휘하는 역동적인 조직을 위한
새로운 EAP 프로그램 **me,fine** 을 소개합니다.

▶ 미파인?

'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.

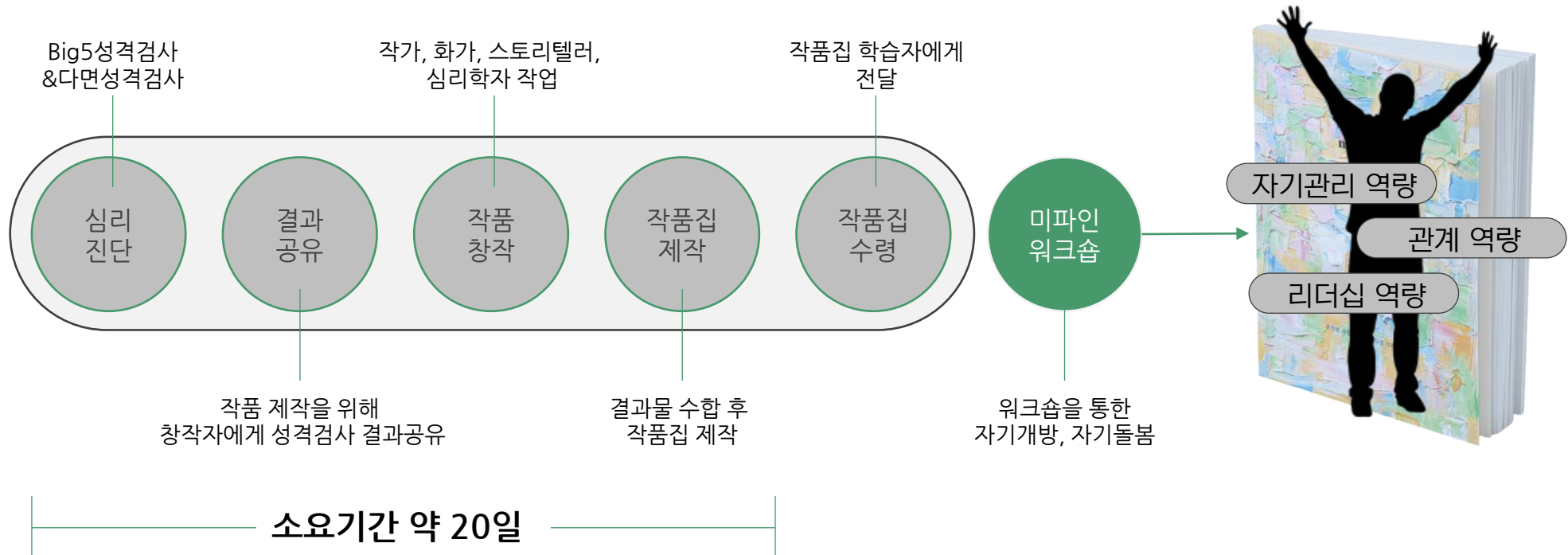


온전한 나를 발견하는 시선 기록서

시선 | 작품 | 발견

▶ 미파인 워크숍 프레임워크

Big5성격검사와 다면성격검사를 기반으로 창작자들이 단 한 사람만을 위한 작품집을 제작합니다.
 구성원은 워크숍을 통해 온전한 나 자신을 이해하고 관계 속에 흔들림 없는 자기관리 역량을 발휘합니다.



미파인 워크숍 구성

미파인 진단 결과는 '성격검사', '예술가의 선물', '심리학 이야기', 총 세 Part로 구성되며 결과물을 통해 나에 대해 고찰하고 새로운 나를 발견하여 관계 속 온전한 나로 나아갑니다.

< 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 2-3명을 선정하여 온라인으로 다면성격검사를 진행하고, 지인 3명이 바라본 나의 성격검사 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

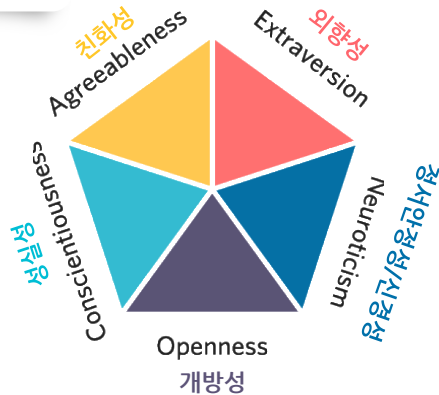


▶ 검사도구

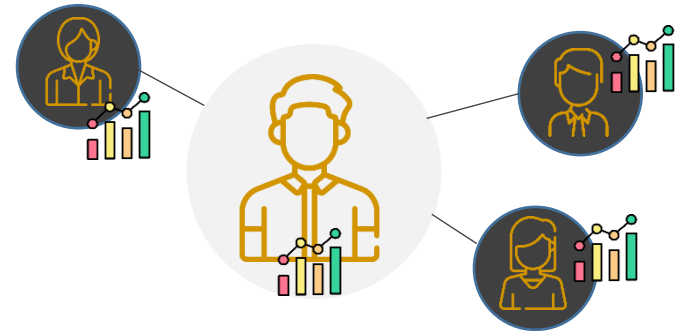
BIG 5 성격검사와 다면평가를 통해 객관성과 신뢰도를 확보합니다

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 애너그램이나 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 응용심리연구소의 자문을 통해 개발

다면성격 검사를 통해

‘내가 바라보는 나’, ‘주변 사람들이 바라보는 나의 성격 확인

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

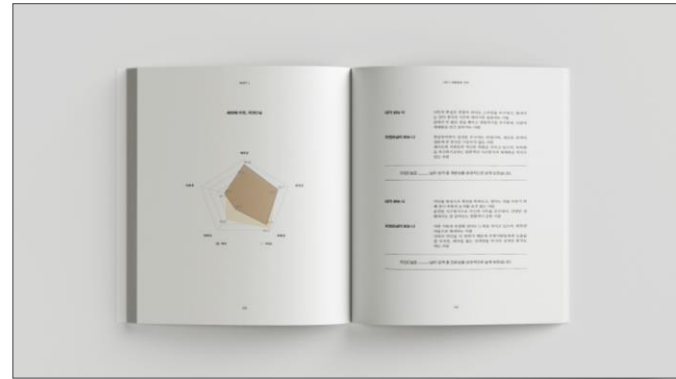
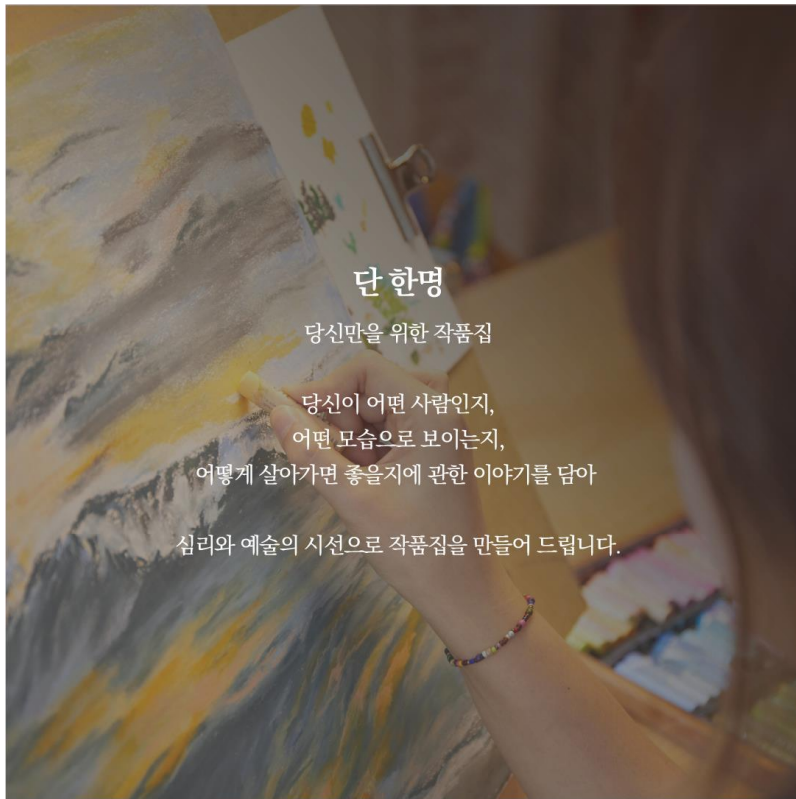
자기 개방, 자기 돌봄으로 조직 안에서 안정적인 자아 추구

▶ 미파인 성격검사 결과 예시

단 한 명을 위해 6명의 창작자와 3명의 지인이 함께 합니다.

3명의 지인이 바라보는 나의 성격을 다면 성격검사를 통해 확인합니다.

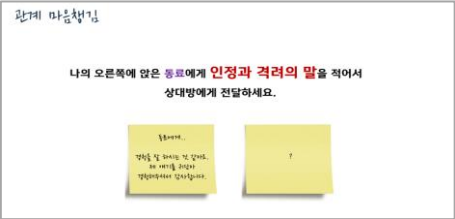


창작자들은 나의 성격검사를 통해 나를 위한 작품과 심리학 이야기를 담아냅니다.



1. 경력입사자 리텐션과정 세부내용(안)

2-2 스트레스 관리와 마음 챙김(me,Fine 대체 프로그램)

- ▶▶ **학습목표**
- 마음 챙김을 통해 스트레스와 반응 사이의 공간을 넓힐 수 있고, 스트레스를 관리하는데 도움이 된다.
 - 긍정심리와 웰빙인지를 통해 스트레스를 조절하고, 리더로서 긍정 에너지를 채울 수 있다.

	주요내용	교수법	시간	참조
마음 챙김 필요성	<ol style="list-style-type: none"> 1. 마음 챙김의 필요성 <ul style="list-style-type: none"> - 나의 '욕구'가 만들어내는 스트레스 - 부적감정의 전염성 - 스트레스를 조절할 수 있는 심력 '마음챙김' 			
마음 챙김 살피다	<ol style="list-style-type: none"> 1. 새로운 삶의 방식, 마음 챙김 <ul style="list-style-type: none"> - [실습1] 마음챙김 수준 자가진단 - [실습2] 지금 여기, 나의 감정 들여다보기(감정쓰기 연습) : 나의 감정 객관적으로 들여다 보기 - 간편형 감정 마음챙김 목록 소개 	워크숍 진단 강의 Activity	4H	
긍정에너지 채우다	<ol style="list-style-type: none"> 1. 긍정심리로 나를 채우는 마음챙김 <ul style="list-style-type: none"> - [실습1] 내가 행복할 때는 언제인가? (행동과 감정을 글로 작성) - 긍정심리와 뇌의 연관성 2. 일상에서 실천할 수 있는 마음챙김 <ul style="list-style-type: none"> - [실습2] 마음챙김 키워드 배팅 - 일상 속 마음챙김 실천방법 소개 3. 나를 위한 선물, 힐링 디퓨저 만들기 <ul style="list-style-type: none"> - [실습4] 자연의 향을 활용한 힐링 디퓨저 만들기 			 <p>1. 최근 나의 고민거리, 스트레스 상황 또는 마음 속에 물리지 않은 사건이 있다면 떠올린 뒤 이를 설명 할 수 있는 카드 한 장을 선택하세요.</p> <p>2. 해당 카드를 선택한 이유에 대해 2분 내외로 팀원에게 이야기 해주세요.</p> <p>3. 팀원은 그 상황을 충분히 언어로 공감해주고, 필요에 따라 질문을 통해 상대방의 마음에 다가가 보세요.</p> <p>4. 충분한 소화가 끝나면, 팀원은 포스트 잇에 용량의 메시지를 작성하고 전달하세요.</p>

▶ 참고. 힐링 디퓨저 만들기 준비물

<p>디퓨저 용기 100ml</p>		<p>디퓨저 스틱</p>	
<p>디퓨저 베이스 1L</p>		<p>유칼립투스 스틱 (몬스테라로 대체될 수 있음)</p>	
<p>라벤더 오일 100ml</p>		<p>스티커 Type1</p>	
<p>페퍼민트 오일 100ml</p>		<p>쇼핑백 미니사이즈</p>	

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

서울 중구 퇴계로 235, 420(충무로4가, 남산센트럴자이)

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

www.learn2.co.kr