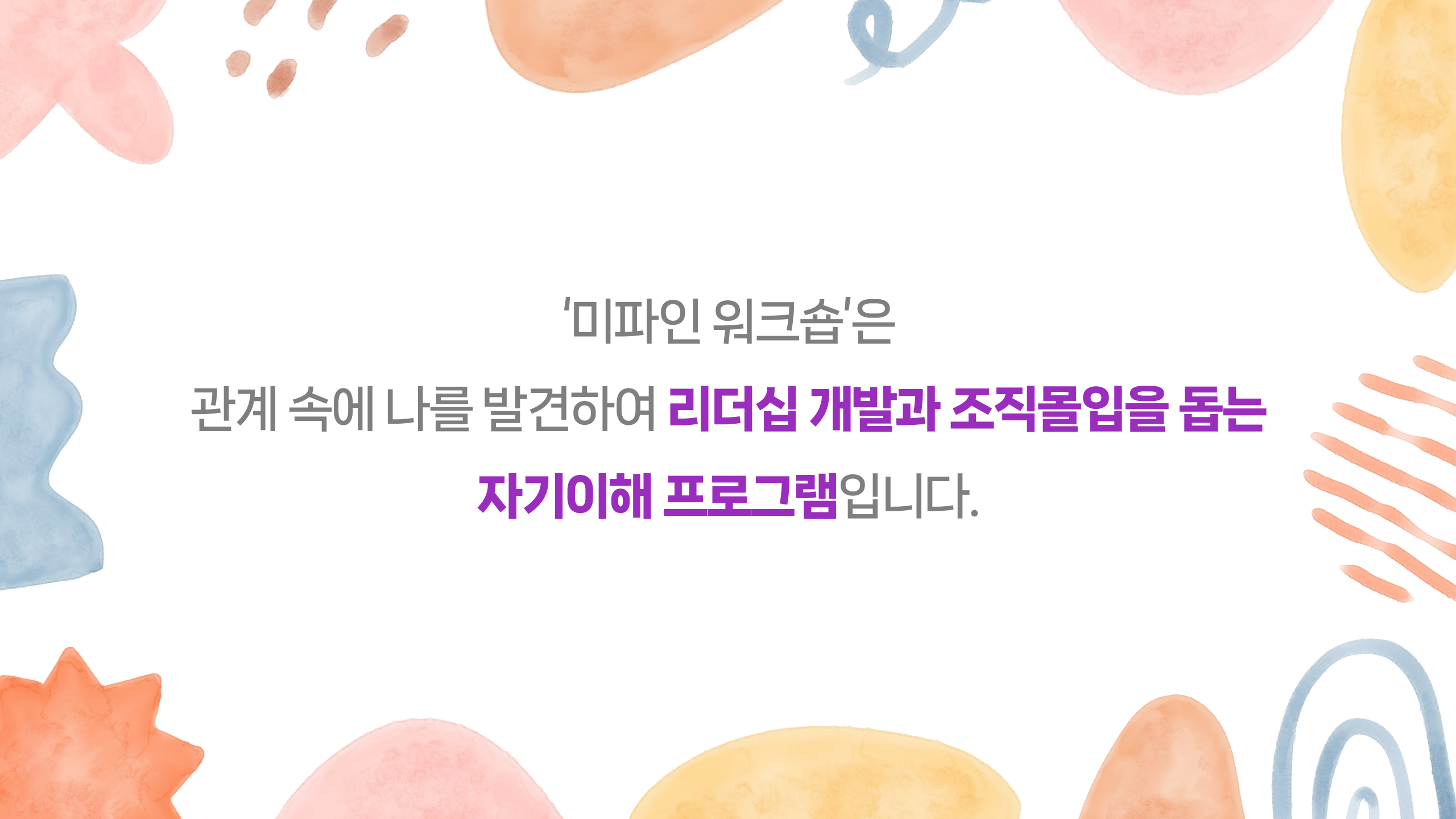


런투컨설팅

me,fine 표준제안서

A watercolor illustration featuring various hands and abstract shapes in shades of pink, orange, blue, and yellow, arranged around the central text. The hands are depicted in different colors and orientations, some with fingers spread, others curled. The shapes include circles, ovals, and irregular forms, all rendered with soft, blended edges characteristic of watercolor painting.

'미파인 워크숍'은
관계 속에 나를 발견하여 **리더십 개발과 조직몰입을 돕는**
자기이해 프로그램입니다.

'자기이해'에서 출발하는 조직 몰입과 리더십 개발

자기이해는 개인적 성장과 심리적 안녕의 핵심 요소입니다.

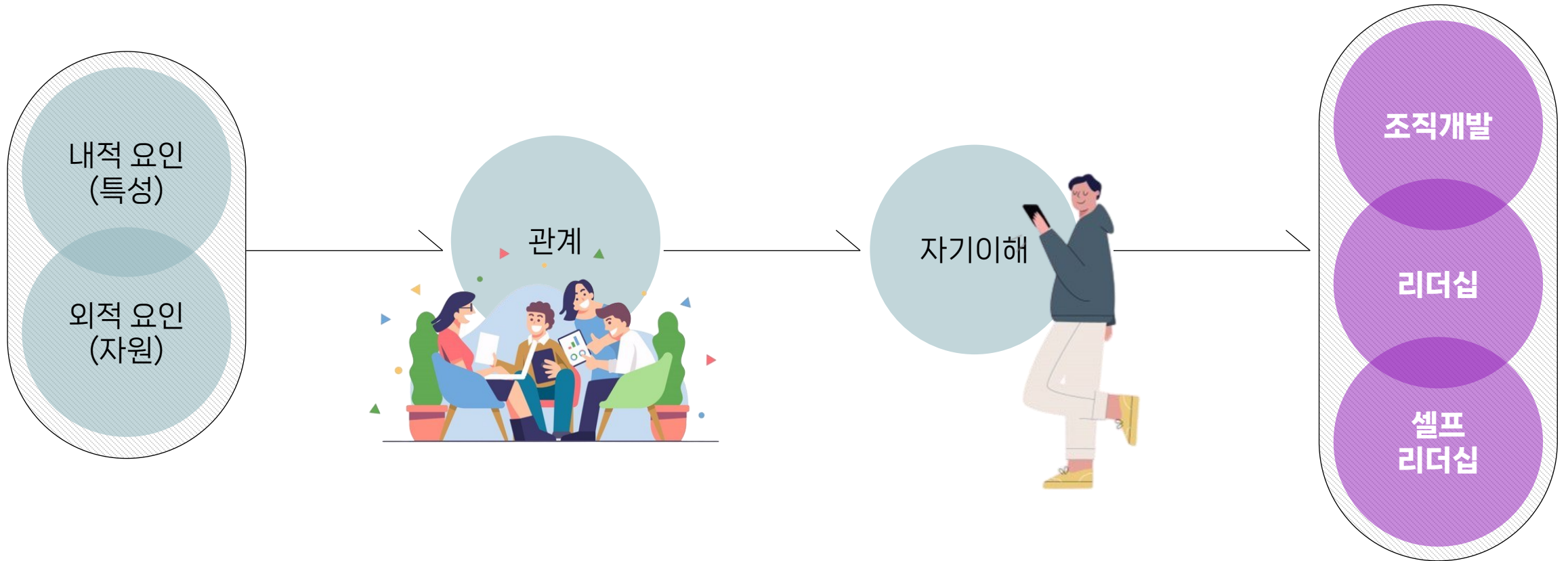
"자기이해 수준이 높은 사람들은 더 진실하게 살 수 있고,
더 나은 결정을 내리고,
더 만족스러운 관계를 즐길 수 있습니다."

**이를 통한 조직 내부의 효율성 제고 및 협업 촉진,
그리고 리더십 개발**

심리학자 칼 로저스 Carl R. Rogers

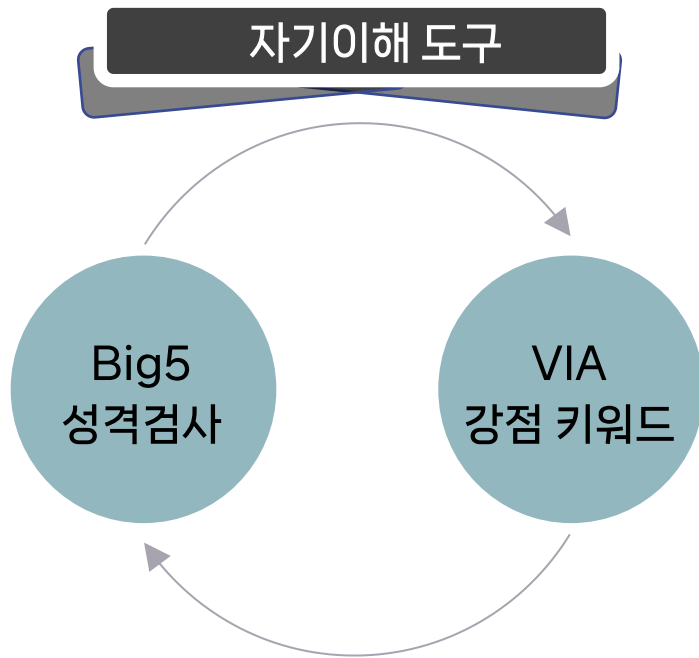
자기이해

- 개인 스스로 자신이 가진 내적·외적 요인들을 탐색하고 다른 사람과의 관계에서 객관적인 검증을 거치면서 자신을 알아가기 위한 충분한 자료를 수집하는 과정



자기이해 도구를 통한 조직개발 및 리더십 개발

- Big 5 성격검사와 다면성격검사, 그리고 강점 도출을 통해 조직 내부에서 개인의 성격과 능력을 이해하고 관리하도록 하며 팀원 간 상호작용 수준 개선 및 리더십 개발



자기이해 진단&WS

- Big5 성격검사의 다섯가지 주요 특성을 측정하여 **개인 성격 이해**
- 자가 진단과 다면진단 결과, 지인의 시선을 바탕으로 **워크숍 진행하며 강점 도출**

조직 활용

- 개인의 성격과 강점 이해에 기반한 구성원 상호간 효과적인 커뮤니케이션으로 **조직 내부의 효율성 및 협업 촉진**
- 리더의 **리더십 스타일 개선 및 개발**
- 리더의 커뮤니케이션 방식 개선을 통한 **조직 효율성 제고 및 성과 향상**

미파인 워크숍

- 체계적인 프로세스를 통해 워크숍 시작 전부터 학습자의 관심과 몰입을 유도하며 워크숍 후에도 지속적으로 활용할 수 있는 차별화된 결과물 제공

심리검사 01

Big5 성격검사
& 지인 다면 성격검사

결과공유 02

미파인 북 제작을 위해
창작자에게 검사 결과 공유

미파인 북 제작 03

작가, 화가, 심리학자가
개인별 미파인 북 제작

미파인 워크숍 04

미파인 북 수령 및
주제별 워크숍 진행



미파인 북 개요

- '성격검사', '예술가의 선물', '심리학 이야기'를 통해 나에 대해 고찰하고 예술을 통해 새로운 나 발견

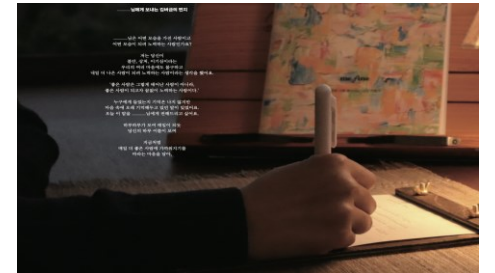
Part.1 시선 성격검사

- 심리학의 시선
 - 온라인으로 진단한 주인공의 성격검사 결과 설명
 - 5개 성격 특성과 하위 30개 요인 각각의 점수를 그래프로 제공하고 알기 쉬운 표현으로 설명
- 타인의 시선
 - 주인공이 선정한 3명의 지인이 주인공에 대한 다면 성격검사 진행, 타인이 보는 나의 성격 결과 도출



Part.2 선물 예술가의 선물

- 화가의 선물: 성격검사 결과에 기반한 화가의 그림
- 작가의 편지: 성격검사 결과에 기반한 작가의 편지
- 지인들의 진심: 지인들이 주인공을 생각하며 쓴 글(함께 했던 추억, 주인공의 존재 의미, 편지)
- 포토 스토리텔러의 사진작품: 사진작가의 사진



Part.3 me, fine 심리학 이야기

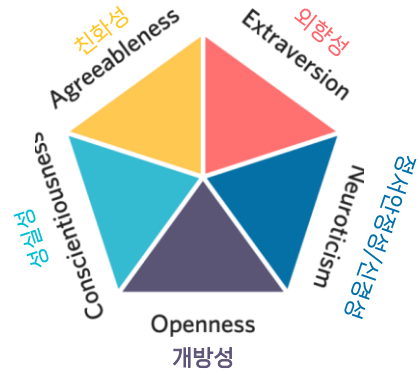
- 온전한 나 발견
 - 나를 되돌아보는 다양한 질문과 심리학 이론을 통해 셀프 케어 지원
- 에필로그
 - 주인공의 검사 결과에 대한 심리학자의 메시지 제공



미파인 성격검사

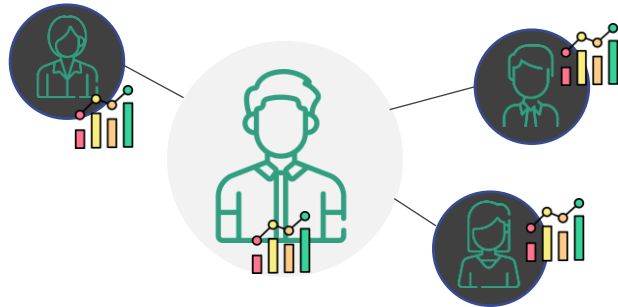
- 심리학자들이 가장 신뢰하는 검사 툴 'BIG5 성격검사'에 기반한 객관적이고 심층적인 문항을 통한 심도깊은 자기 이해

BIG5 성격검사



- 요인분석이라는 통계학적 방법에 기반하여 개발된 과학적인 성격 모델
- 심리학자 폴 코스타(Paul Costa Jr.)와 로버트 맥크레이(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 자문으로 개발

다면성격검사



'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

미파인 북 내용 구성

- BIG5 성격검사를 통해 내가 바라보는 나와 내 주변 지인들이 바라보는 나의 성격 확인
- 통계에 근거한 신뢰도 높은 결과를, 이해하기 쉬운 언어로 풀이
- 주인공을 위한 예술 작품 및 지인들의 메시지 수록

Big5 성격검사 결과

성격 요소	나의 점수	내외 성격 평균 점수
개방성	52.7	50.0
친화성	43.3	50.0
외향성	48.0	50.0
친화성	48.0	50.0
신경질	56.7	50.0

높은 개방성을 가진 활동형인
나의 특정한 취미와 취미, 스타일을 추구하고, 좋아하는 것이 많은 사람이다. 재미있는 일을 좋아하고, 새로운 것을 배우고 경험하기를 좋아하고, 나의 재능을 갖고 싶어한다.

낮은 친화성을 가진 활동형인
자신을 중심으로 세상을 바라보고, 주변의 관여를 원하지 않는다. 내가 원하는 것을 이루기 위해 노력한다. 일에 집중하는 것으로 스트레스를 풀고, 다양한 상황에서 잘 살아남는 능력이 있다.

지인들이 바라본 활동형님의 개성만 100점입니다

특성	지인들	나
신뢰성	90	85
책임	85	80
인간 존중	80	75
도움	75	70
자기 보호감	70	65
개척 도전성	65	60

Big5 요소의 하위요인에 대한 다면검사 결과 비교

지인A님께 활동형님의 개성만 100점 볼까요

지인A님께 활동형님의 개성만 100점 볼까요

지인A님께 활동형님의 개성만 100점 볼까요

Nothing happened
Oppositional Defiance Disorder

주인공을 위한 화가의 그림 선물

지인이 주인공을 위해 진심을 담아 쓴 편지

지인A님의 진심을 담아 써주세요
활동형님을 위한 편지

많은 사랑을 받다 보니 이제 내 삶은... 지인A님의 진심을 담아 써주세요

지인A님의 진심을 담아 써주세요

지인A님의 진심을 담아 써주세요

관계 속의 나를 돌아 볼 수 있는 질문들

지인들과의 상호작용

Q. 지인 이름

Q. 내가 이 사람에게서 하는 말과 행동이 있다면 적어주세요.

Q. 그렇게 하는 이유는 무엇인가? (감정적이지 않게 적으세요, 상황적 특성을 적어주세요)

Q. 지인 이름

Q. 내가 이 사람에게서 하는 말과 행동이 있다면 적어주세요.

Q. 그렇게 하는 이유는 무엇인가? (감정적이지 않게 적으세요, 상황적 특성을 적어주세요)

1. Self kindness

2. Common humanity

스스로에게 친절하기

삶의 일부만으로 받아들이기

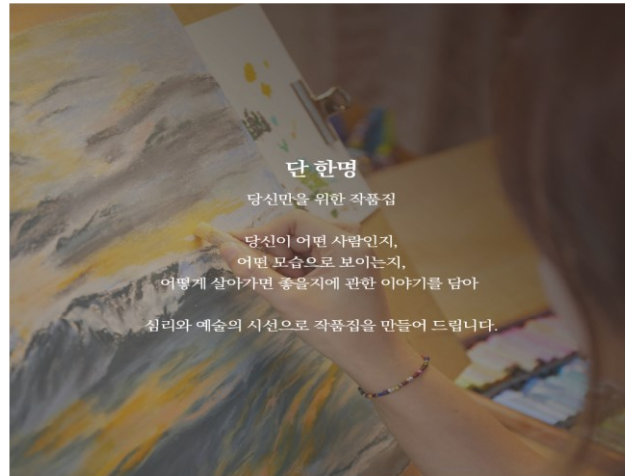
나의 마음을 편안하게 하는 나에게 가장 안전한 공간을 상상해 보세요. 그리고 그 공간에 나의 마음을 담아 볼 수 있는 것을 상상해 보세요. 편안하게 앉으세요. 그리고 눈을 감으세요. 그리고 마음을 편안하게 하는 것을 상상해 보세요. 그리고 마음을 편안하게 하는 것을 상상해 보세요.

나의 마음을 편안하게 하는 나에게 가장 안전한 공간을 상상해 보세요. 그리고 그 공간에 나의 마음을 담아 볼 수 있는 것을 상상해 보세요. 편안하게 앉으세요. 그리고 눈을 감으세요. 그리고 마음을 편안하게 하는 것을 상상해 보세요. 그리고 마음을 편안하게 하는 것을 상상해 보세요.

미파인 북 제작

- 미파인 북의 주인공을 위해 6명의 창작자와 3명의 지인이 제작에 참여

3명의 지인이 바라보는 주인공의 성격을
 다면 성격검사를 통해 확인
 창작자들은 주인공의 성격검사 결과를 통해
 주인공을 위한 작품과 심리학 이야기를 담아
 미파인 북 제작

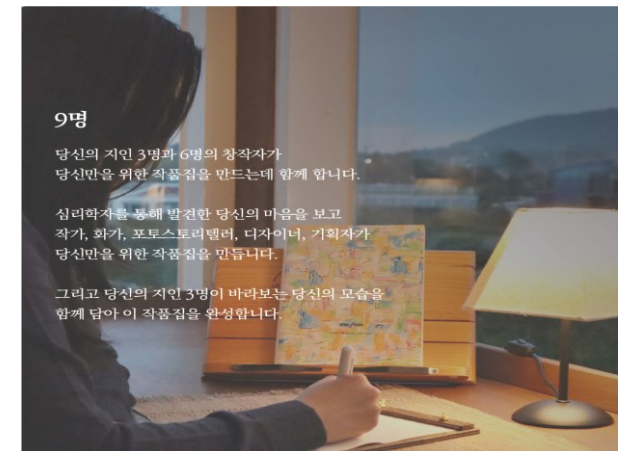


단 한명의 주인공

주인공이 어떤 사람인지,
 어떻게 살아가면 좋을지에 대한 이야기를
 심리와 예술의 시선으로
 단 한권의 작품집 미파인 북을 만듭니다.

주인공을 위한 9명 제작자들

주인공의 지인 3명과 6명의 창작자가
 작품집 제작에 함께 합니다.
 심리학자를 통해 주인공의 마음을 보고
 작가, 화가, 포토 스토리텔러, 디자이너,
 그리고 지인의 시선이 미파인 북에
 담습니다.



미파인 북 제작 기간

• 총 7단계 제작 과정, 소요기간 약 20일

1. BIG5 성격검사

온라인으로 내가 생각하는 내 성격검사

2. 다면 성격검사

내가 선택한 지인 3명이 온라인으로 나에게 대한 성격검사 진행

3. 성격검사 결과보고서 공유

프로젝트팀의 창작가 6명에게 익명으로 공유

4. 검사자를 위한 작품 창작

작가, 화가, 포토 스토리텔러가 작품 제작

5. 검사자를 위한 심리학 이야기 작성

심리학자가 일상에 도움되는 심리학 스토리 작성

6. 작품집 제작



모든 결과물을 수합하여 작품집 제작

7. 워크숍 진행

작품집 주인공에게 미파인 북 전달 후 워크숍 진행

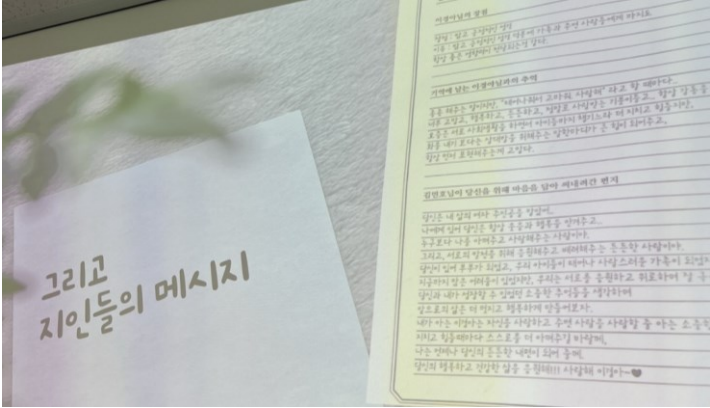
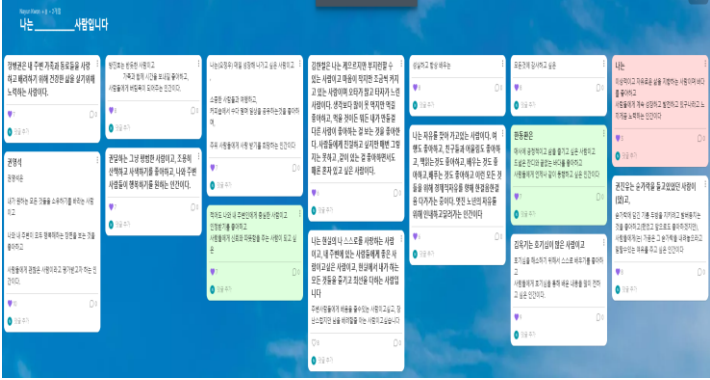
미파인 워크숍_4~5H

- 학습목표: 자기이해를 통해 내적 동기를 발현하고 관계 속에 긍정성을 찾아 효과적으로 커뮤니케이션 하며 조직에 몰입할 수 있다.

모듈	주요내용	교수법	시간	참조
<p>Chap.1 Big5로 내 성격 이해하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wellness와 자기이해 • 타인의 시선으로 되돌아보는 나 <ul style="list-style-type: none"> - 멀티 페르소나를 통한 통합적 자아 • '성격': 타고남, 자라남, 굳어짐 • Big5 성격검사 이해 <ul style="list-style-type: none"> - 5가지 성격요인: 개방성, 성실성, 외향성, 우호성, 정서안정성(신경성) 	<p>강의 토의</p>	<p>2~2.5H</p>	
<p>Chap.2 미파인북으로 관계 속 나 들여다보기</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 미파인 북 내용 구성 이해 • Big5 자기검사 결과 알아보기 <ul style="list-style-type: none"> - 가장 높은 성격 요인은? 가장 낮은 성격 요인은? 성격 요인 특성을 알 수 있는 나의 평소 말과 행동은? • Big5 다면검사 결과 알아보기 <ul style="list-style-type: none"> - 인정욕구와 소속욕구: 가상의 공 던지기 실험 - 관계 속 나 공유하기: 지인이 보는 나는 어떤 사람일까? 			

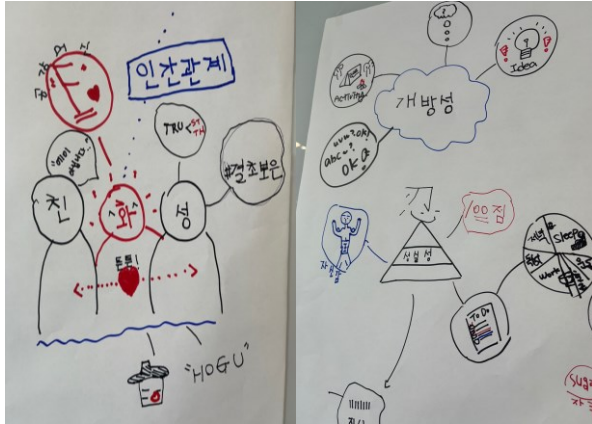
미파인 워크숍_4~5H

학습목표: 자기이해를 통해 내적 동기를 발현하고 관계 속에 긍정성을 찾아 효과적으로 커뮤니케이션 하며 조직에 몰입할 수 있다.

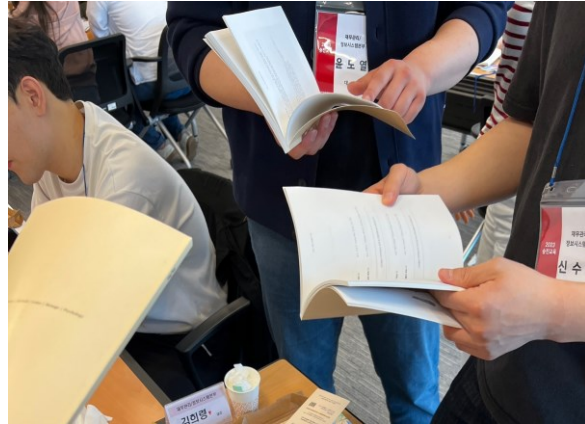
모듈	주요내용	교수법	시간	참조
<p>Chap.3 Big5로 내 강점 이해하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 성격과 강점의 연결고리 • 조직 안에서 강점 발견의 의미 <ul style="list-style-type: none"> - 강점을 알면 서로 도울 수 있고 도움을 구할 수 있다. • 24개 강점 키워드 이해 <ul style="list-style-type: none"> - 5가지 성격요인과 24개 강점 키워드 연결 • 나의 대표 강점 3가지는? <i>*가장 높은 성격 요인과 관련된 세가지 강점을 도출하여도 무방</i> <ul style="list-style-type: none"> - Big5 중 세 가지 높은 성격 요인, 그 성격요인과 관련한 강점 도출 • 관계(조직)속에서 Big5 성격요인 및 강점을 활용한 의사소통 방식 개선 및 리더십 스타일 개선 방안 토의(나는 이렇게 소통하겠다) 	<p>강의 토의</p>	<p>2~2.5H</p>	
<p>Chap.4 나를 위한 선물</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 관계속에 찾아보는 자기 긍정 <ul style="list-style-type: none"> - 나를 위한 화가의 그림, 작가의 편지, 그리고 지인들의 메시지 읽기 • Self Monitoring <ul style="list-style-type: none"> - '자존감'에 대한 고찰: 높은 자존감의 양면 • Self Compassion <ul style="list-style-type: none"> - Self Compassion을 위한 세가지 방법 • 나를 위한 자기자비의 한 마디 나누기(패들렛 공유) • 온전한 나 소개하기 <ul style="list-style-type: none"> - 나는 _____사람이고 _____좋아하고 사람들에게 _____인간이다. 			

미파인 워크숍 활동 모습

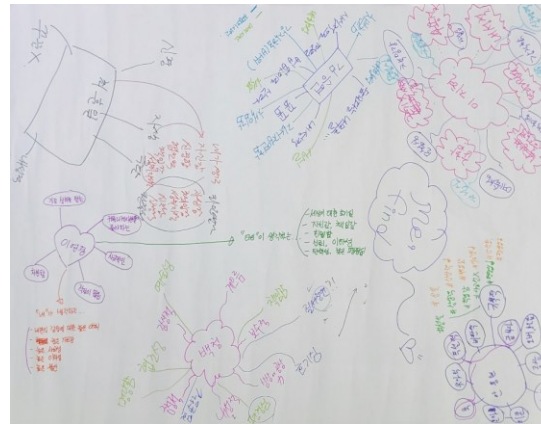
- 계층 특성을 고려하여 다양한 온/오프 대화 툴 활용



• Big5 성격이해 활동



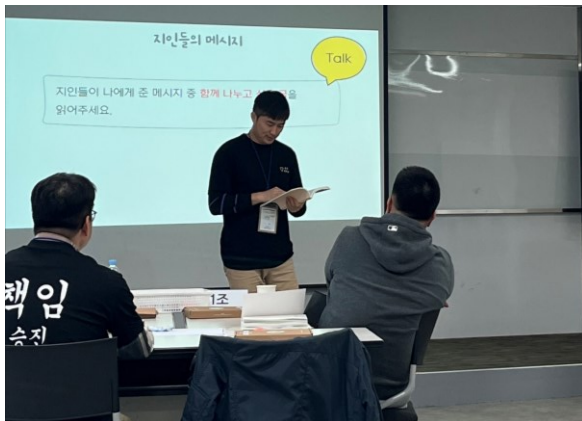
• Big5 자기진단 결과 공유



• 내가 보는 나 VS. 타인이 보는 나
해시태그 정리 (조별)



• 화가의 그림 선물 공유



• 지인이 보내온 편지 낭독



• 성격, 강점 요인 활용 방안 토의



• 온전하나 소개하기



• 온전하나 소개하기(패들렛 버전)

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

서울 중구 퇴계로 235, 420(충무로4가, 남산센트럴자이)

T. 02-6263-0067

(주)런투컨설팅 learn2@learn2.co.kr

www.learn2.co.kr