



스트레스를 성공의 에너지로!



드라이버 프로그램

Driver

Driver

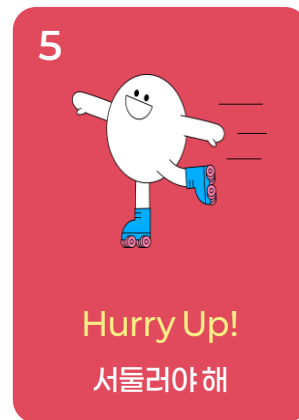
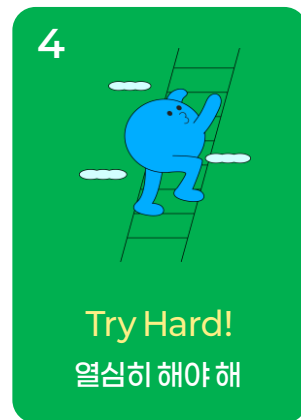
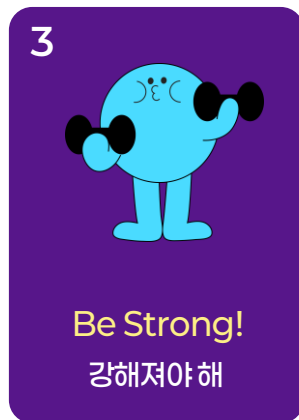
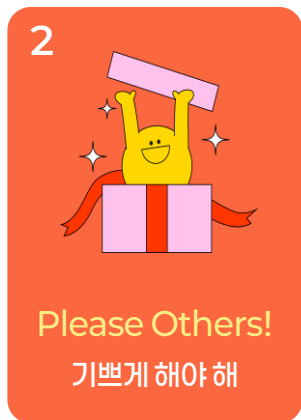
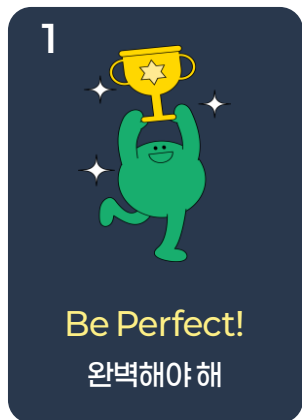


프로그램 개요

드라이버 Driver

‘~해야만 인정받을 수 있다’고 사고하며 타인의 인정을 받기 위해 작동하는 행동양식으로
스스로를 몰아가는 습관적 강박행동을 말합니다.

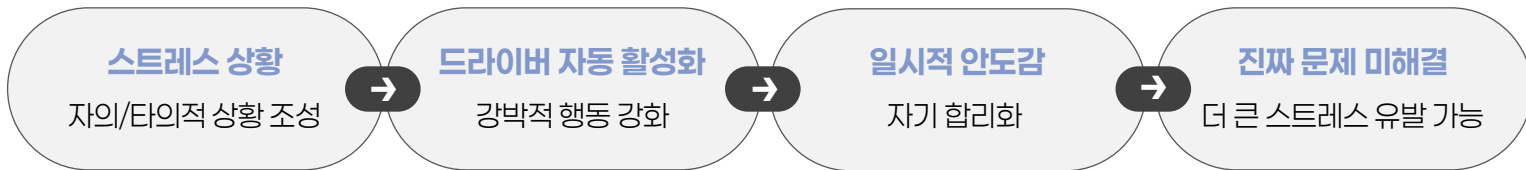
드라이버는 5가지 유형으로 구분할 수 있으며 잠재적인 스트레스 유발 요인인 동시에 성과 촉진 요인이기도 합니다.





드라이버 작동 메커니즘과 조직 내 영향

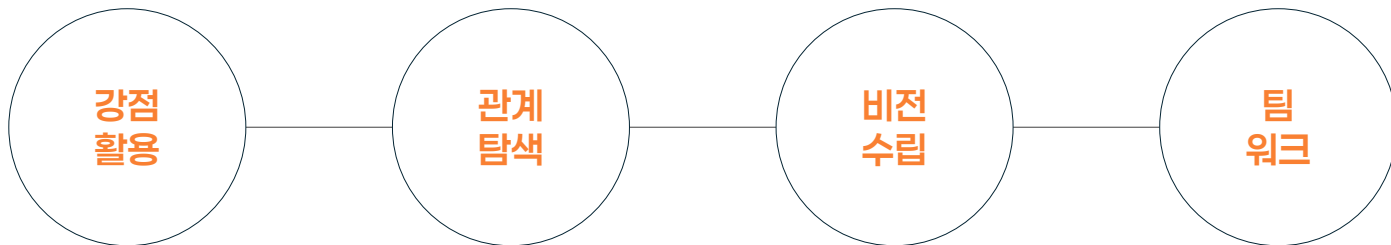
드라이버는 단기적으로는 불안을 감소시키지만 장기적으로는 비효율과 소진을 초래하며 문제를 악화시킬 수 있습니다.



개인 차원	• 드라이버 충족 실패 시, 자기비판, 번아웃, 좌절감, 의사결정 지연, 업무 효율 저하 야기 • 장기적 동기부여 저하 및 소진, 무의미한 과잉 노력 유발 • 긍정적으로 발휘될 경우, 강점 활용 빈도 증가, 업무 만족도 및 몰입도 향상 기대
팀 차원	• 특정 드라이버가 강한 구성원이 책임을 과도하게 떠맡을 가능성이 있으며 협업 효율성 저하 • 리더의 드라이버는 팀 전체 분위기에 직접적인 영향을 미침 • 드라이버 충돌 시 감정적 갈등, 수동적 저항 증가로 갈등 발생, 소통 단절, 협업 저해 유발 • 긍정적으로 발휘될 경우, 구성원 각각의 상호보완적 역할 수행으로 팀 만족도 및 심리적 안전감 향상, 팀 성과 향상 기대
조직 차원	• 조직에 지배적인 드라이버가 있을 경우, 해당 행동 양식이 문화로 고착되어 평가 및 보상 시스템에도 영향을 미침 • 특정 드라이버가 강한 문화일수록 변화 저항성이 크며 비효율적 관행 고착 가능성 높음 • 긍정적으로 발휘될 경우, 조직몰입도 향상 및 조직 유연성, 회복탄력성 강화 기대

드라이버 실무 활용

드라이버 자체를 인식하고 긍정적으로 활용하면 개인의 웰빙과 조직 몰입도를 동시에 향상시킬 수 있습니다.



개인 차원

드라이버 이해를 통한 자기 인식 고양

- 드라이버 인식을 통한 의식적 드라이버 전환
- 강점 극대화를 위한 드라이버 활용 전략
- 회복탄력성 향상을 위한 드라이버 균형 잡기
- 타인의 드라이버 이해를 통한 커뮤니케이션 향상

팀 차원

드라이버 이해를 통한 팀 몰입도 향상

- 팀 드라이버 프로파일링을 통한 상호 이해 증진
- 드라이버 기반 역할 분담으로 협업력 향상
- 드라이버 기반 신뢰 구축 및 상호 코칭
- 드라이버 이해를 통한 선제적 갈등관리

드라이버 프로그램 기대효과



자기이해를 통한 긍정성 회복

5가지 드라이버 행동 유형에 대한 이해를 통해 자신의 욕구와 스트레스 요인을 정확히 인식하고 이를 긍정적 강점으로 전환하여 일상의 긍정 마인드를 고취시킵니다.



스트레스의 균형적 관리와 강점 에너지로 전환

스트레스 행동 유형을 알아차리고 불완전함을 인정하는 '허가', 동료와의 긍정적 에너지 교환을 통한 '스트로크', 보다 나은 자신을 위한 '강점' 실천을 통해 스트레스를 긍정적으로 관리하여 회복탄력성을 강화합니다.



조직 내 관계 개선과 긍정적 팀 분위기 조성

개인의 드라이버 유형에 대한 이해는 동료와의 관계 속에서 상호 인정과 존중으로 이어져 긍정적인 조직 문화를 형성하고 이를 통해 불확실성 속에서도 함께 성장하는 조직의 힘을 고양합니다.



Driver



프로그램 세부

개인성장과 비전

드라이버를 통한 강점 발휘&비전 수립

강박 요인을 강점으로! 비전으로 나아가는

드라이버로 리빌딩

나의 드라이버 패턴을 확인하고
스트레스 요인을 성공의 원천으로 전환하여
비전 구체화 및 비전 달성을 위한 강점 자원으로 활용

#나의성공DNA #강점발견 #비전수립
#성장동력 #드라이버활용



드라이버로 리빌딩 세부 내용

- 드라이버 유형 탐색을 통해 에너지 회복 방향을 설정한다.
- 강박 요인을 강점 요인으로 전환하고 미래 지향적 비전 수립 및 비전 달성에 활용할 수 있다.

모듈명	주요내용	교수법	시간
M1. 에너지 온도 체크	1. [Ice Breaking] 해시태그로 나 소개하기 - 다양한 해시태그 키워드로 자기 소개하며 상호개방 2. 나의 에너지 온도는? - 에너지 수레바퀴로 알아보는 나의 현재 : 업무, 건강, 관계, 개인 등에 대해 나의 만족도 수준에 대해 이야기하며 현재 나의 상황에 대한 점검 및 성찰 - 나를 둘러싼 환경과 프레임은? 3. 현재의 긴장감, 불안감 해소를 위한 긍정 에너지 고양의 중요성 - 긍정정서, 몰입, 관계, 의미, 성취	강의 진단 토의	3~4H
M2. 마음의 에너지 회로 드라이버 이해하기	1. 마음의 내진 설계, 스트레스 내성 키우기 - 유연하게 대처할 수 있는 연성, 단단하게 버틸 수 있는 강도 2. 드라이버(Driver)란? - 습관적 강박행동인 다섯가지 스트레스 행동유형 : 완벽해야 해, 기쁘게 해야 해, 강해져야 해, 열심히 해야 해, 서둘러야 해 3. 드라이버의 양면 - 나의 성공 DNA이자 스트레스 요인		

드라이버로 리빌딩 세부 내용

- 드라이버 유형 탐색을 통해 나의 스트레스 행동 유형을 인식한다.
- 나의 드라이버 유형을 강점으로 전환하고 지혜로운 관계 관리에 활용할 수 있다.

모듈명	주요내용	교수법	시간
M3. 드라이버 인사이트	1. 자기 불일치로 인한 내적 갈등 - 실제적 자기 VS. 이상적 자기 VS. 당위적 자기 2. 드라이버의 긍정적 활용 - 나의 스트레스 유형 인식, 나의 성공 요인인 동시에 나를 힘들게 한 원인임을 인정하고 드라이버를 긍정적 강점으로 개발 3. [진단] 드라이버 카드를 활용한 스트레스 행동유형 탐색 - '나는 어떤 일이나 과제, 업무를 할 때, 이렇게 해야 마음이 편하다' - 내가 가장 많이 선택한 카드 색깔은?(나의 대표 드라이버 유형) 4. 드라이버 유형별 특징 이해 - 신체적 반응, 행동 특징, 긍정적 강점, 스트레스 요인 5. 드라이버 프로파일링 - 나의 대표 드라이버로 인해 내가 자주 하는 생각, 말, 행동은? - 내 주변 세 명의 지인(친구, 가족, 동료 또는 리더)의 드라이버 유형 추측해보기	강의 진단 토의	3~4H (연속)
M4. 드라이버 솔루션	1. 나의 드라이버가 이대로 강화된다면, 10년 후의 나는? 2. 드라이버 균형을 위한 에너지 솔루션 - '허가'로 인정하기: 불완전함을 인정하는 용기 - '스트로크'로 응원하기: 동료와 긍정적 에너지 교환 - '강점'으로 실천하기: 내 드라이버 강점 전환을 위한 실천 행동 3. 드라이버 균형을 통한 비전 솔루션 - 나의 성장과 성공의 동력 드라이버: 내 드라이버의 긍정적 발휘로 인한 성취 경험은? - 나의 비전 달성에 드라이버 활용하기: 내 비전 달성에 나의 드라이버는 어떤 역할을 할 수 있을까? 비전 달성에 추진력을 더 하기 위한 드라이버 강점 전환 실천 행동은? 4. 비전 달성을 위한 강점 실천 슬로건 작성 후 공유		

드라이버로 들여다보는 관계&소통전략

자기 이해로 시작하고 관계로 확장하는

드라이버 발란스

내 드라이버 이해를 통한 심리적 유연성 확보,
나와 중요한 관계 속에 있는 지인의 드라이버를 추측하고
소통 전략을 수립하여 관계의 질 향상 도모

#자기이해 #심리적유연성 #관계의열쇠
#지혜로운소통 #상호인정



드라이버 발란스 세부 내용

- 드라이버 유형 탐색을 통해 나의 스트레스 행동 유형을 인식한다.
- 나의 드라이버 유형을 강점으로 전환하고 지혜로운 관계 관리에 활용할 수 있다.

모듈명	주요내용	교수법	시간
M1. 내 안의 통제적 목소리 드라이버 이해	1. 건강한 직장 생활을 위한 베이스 - 자기효능감과 회복 탄력성 - 마음의 내진설계를 위한 드라이버 균형 맞추기 2. 드라이버 개념 이해 - 내 안의 통제적 목소리, 드라이버 - 드라이버의 부정적 측면을 완화하고 긍정적 에너지로 활용하기	강의 진단 토의	3~4H
M2. 드라이버 카드로 스트레스 유형 탐색	1. 자기 불일치로 인한 내적 갈등 - 현재의 나, 해야 하는 나, 하고 싶은 나 2. 스트레스가 내 프레임에 미치는 영향 - [진단] 현재 나의 스트레스 지수는? - Not Ok 상황일 때 자기부정, 타인 부정 프레임 3. [진단] 드라이버 카드를 활용한 나의 드라이버 행동 유형 탐색 - '나는 어떤 일이나 과제, 업무를 할 때, 이렇게 해야 마음이 편하다' - 내가 가장 많이 선택한 카드 색깔은?(나의 대표 드라이버 유형) 4. 다섯 가지 드라이버 유형 특성 이해 - 완벽해야 해, 기쁘게 해야 해, 강해져야 해, 열심히 해야 해, 서둘러야 해 - 각 유형에 대한 신체적 반응, 행동 특징, 긍정적 강점, 스트레스 요인 5. [작성/토의] 스트레스 행동 유형 드라이버 탐색 - 드라이버 카드를 활용한 나의 드라이버 프로파일 작성 - 내 드라이버로 인해 내가 자주 하는 말과 행동은? - 내 드라이버로 인해 힘들었던 경험, 성공했던 경험은?		

드라이버 발란스 세부 내용

- 드라이버 유형 탐색을 통해 나의 스트레스 행동 유형을 인식한다.
- 나의 드라이버 유형을 강점으로 전환하고 지혜로운 관계 관리에 활용할 수 있다.

모듈명	주요내용	교수법	시간
M3. 더 좋은 관계를 위한 드라이버 활용	1. 관계가 주는 피로, 관계가 주는 행복 - 혼자 있고 싶지만 SNS 포스팅은 하고 싶어 2. [작성&토의] 내 지인 드라이버 프로파일 - 내 주변 세 명의 지인(친구, 가족, 동료 또는 리더)의 드라이버 유형 추측해보기 : 그들이 자주 하는 말과 행동은? 나와 잘 맞는 부분은? 그들의 드라이버가 강화되었을 때 힘들었던 경우는? 그들의 강점은? - 나와 지인의 드라이버 유형 이해에 기반한 소통 전략은?	강의 진단 토의	3~4H (연속)
M4. 드라이버 활용하기	1. 나의 드라이버가 이대로 강화된다면, 10년 후의 나는? 2. 드라이버 균형잡기 - ‘허가’로 인정하기: 불완전함을 채우는 인정의 말 - ‘스트로크’로 응원하기: 강박을 극복하는 응원의 말 - 드라이버 솔루션 카드를 활용하여 나에게 주는 인정과 응원의 말을 찾아 공유하기 3. 내 드라이버 강점 활용 전략 - 내 드라이버로 인한 성공 경험, 긍정적 발휘의 순간을 떠올리며 관계, 업무 상황에서 드라이버의 긍정적 활용 전략 수립 4. 지속적 셀프 모니터링 필요성 인식 및 실천 다짐		

팀 워크

나의 드라이버를 팀의 강점으로 전환하기

다름으로 연결되어 강점으로 성과내는

드라이버 시너지

나와 동료의 드라이버 유형을 이해하고
상호 존중 문화 속에 차이를 시너지로 전환하여
강점으로 성과내는 팀 만들기

#팀이해 #상호존중 #심리적안전감
#협업시너지 #강점으로성과내는팀



드라이버 시너지 세부 내용

- 구성원 각자의 드라이버 이해를 통해 동료간 상호 이해의 폭을 확대하고 신뢰 문화를 구축할 수 있다.
- 드라이버를 강점 요소로 전환하여 긍정적 소통 문화를 형성하고 성과 창출의 자원으로 만든다.

모듈명	주요내용	교수법	시간
M1. 우리 팀 에너지 온도 체크	1. 우리의 에너지 온도는? - 에너지 수레바퀴로 알아보는 우리의 현재 : 업무, 건강, 관계, 개인 등에 대해 나의 만족도 수준에 대해 이야기하며 현재 나와 동료의 상황에 대한 점검 및 성찰 - 우리를 둘러싼 환경과 프레임은? 2. 현재의 긴장감, 불안감 해소를 위한 긍정 에너지 고양의 중요성 - 긍정정서, 몰입, 관계, 의미, 성취의 중요성 - 우리 팀의 긍정성, 몰입, 관계, 의미, 성취 수준은?	강의 진단 토의	3~4H
M2. 마음의 에너지 회로 드라이버 이해하기	1. 마음의 내진 설계, 스트레스 내성 키우기 - 유연하게 대처할 수 있는 연성, 단단하게 버틸 수 있는 강도 2. 드라이버(Driver)란? - 습관적 강박행동인 다섯가지 스트레스 행동유형 : 완벽해야 해, 기쁘게 해야 해, 강해져야 해, 열심히 해야 해, 서둘러야 해 3. 드라이버의 양면 - 나의 성공 DNA이자 스트레스 요인 - 조직 구성원 각자의 드라이버가 파괴적으로 충돌했을 때, 긍정적 시너지로 발휘되었을 때 - 나의 성공 요인이자 나를 힘들게 하는 강박이기도 한 드라이버를 긍정적 강점으로 개발하기		

드라이버 시너지 세부 내용

- 구성원이 각자의 드라이버를 이해하고 동료간 이해의 폭을 확대하여 신뢰 문화를 구축한다.
- 개인의 드라이버 유형을 팀의 강점 요소로 전환하여 긍정적 소통 문화를 형성하고 성과 창출의 자원으로 만든다.

모듈명	주요내용	교수법	시간
M3. 우리 팀 드라이버 들여다보기	1. [진단] 드라이버 카드를 활용하여 스트레스 행동유형 탐색 - '나는 어떤 일이나 과제, 업무를 할 때, 이렇게 해야 마음이 편하다' - 내가 가장 많이 선택한 카드 색깔은?(나의 대표 드라이버 유형) 2. 드라이버 유형별 특징 이해 - 신체적 반응, 행동 특징, 긍정적 강점, 스트레스 요인 3. 우리 팀 드라이버 프로파일링 - 나의 대표 드라이버로 인해 내가 자주 하는 생각, 말, 행동은? - 아! 그래서 그랬구나 : 나와 동료의 드라이버 유형을 공유하며 서로의 스트레스 요인, 강박과 결핍 요소 이해	강의 진단 토의	3~4H (연속)
M4. 우리 팀 드라이버 강점 지도	1. 우리의 드라이버가 이대로 강화된다면 앞으로 우리 팀은 어떤 모습일까? 2. 드라이버 균형을 위한 에너지 솔루션 - '허가'로 인정하기, '스트로크'로 응원하기, '강점'으로 실천하기 3. 서로의 강점으로 발휘하는 팀 워크 - 내 드라이버 유형을 강점으로 전환하여 팀에 기여하기 - 벨빈의 팀 역할 9가지 유형으로 보는 내 역할 찾기 - [토의] 우리 팀 드라이버 강점 지도 만들기 4. 동료와 긍정적 인정의 말, 응원의 말 나누기		

Driver

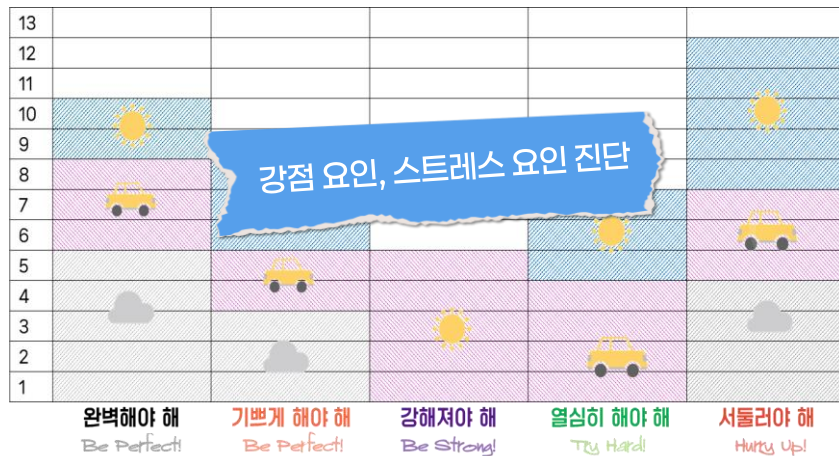


프로그램 활동 내용

드라이버 유형 탐색 활동

드라이버 탐색 카드의 설명 문장을 읽고 개인의 드라이버 유형 도출

5가지 스트레스 행동 유형



자기 이해 및 동료 이해 활동

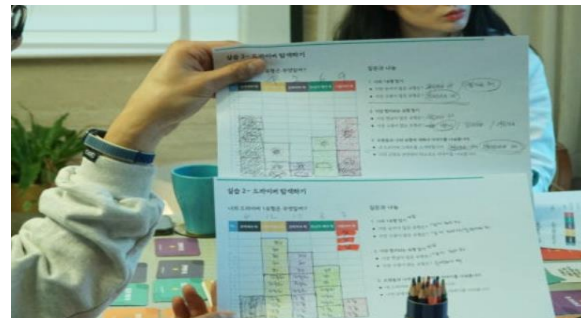
나와 동료의 드라이버 유형을 이해하고 보다 긍정적인 관계를 형성하고 팀의 강점 자원으로 활용



- 5가지 드라이버 유형 확인



- 드라이버 유형의 강점과 스트레스 요인 점검



- 동료와 적극적인 소통을 통한 상호 이해



- 드라이버 유형에 대한 심도 깊은 이해



- 드라이버 유형 활용 방법 모색



- 스트레스 균형, 강점 발휘를 위한 솔루션 탐색



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