

강의 계획서

제목: 리더의 마음경영

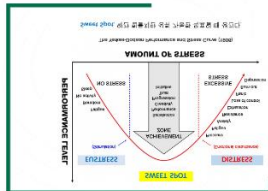
강사: 한창수 교수, 고려대학교 정신건강연구소장

일시: 2023년 5월 31일 오후6:30-오후8:00 (90분)

장소: 동원대학교 평생교육원 CEO과정

강의 개요

1. 스트레스는 감정에 영향을 미친다



2. 자존감과 번아웃, 무기력의 원인

번아웃이 되면...

1. 감정소진
2. 냉소주의
3. 직무효능감 감소

자존감

- 자존감의 3요소
 - 자기효능감
 - 자기존중감
 - 자기인정감
- 성인 자존감에 영향을 주는 요인
 - 개인 내적요인 (유전, 성격, 자존감 수준)
 - 사회적 요인 (가족, 문화, 사회적 기대)
 - 환경적 요인 (성취, 실패, 비교)
 - 인지적 요인 (자기인정, 자기비하)

정신이 무기력해지면 자기연민

- 연민(동정) vs. 존중
- 자기 연민- 스스로를 존중하지 않고, 받지 않는 것을 전제로 함
- **자기연민 벗어나기**
 1. 내가 지금 처한 상태가 최악은 아니다
 2. 모든 일에는 장점과 단점이 있다
 3. 나를 정말로 불쌍히 여기 끝까지 도와줄 사람은 없다
 4. 사람은 누구나 자기 삶을 잘 살아가는 사람을 좋아한다

3. 외상후 성장과 회복력 키우기

회복력의 요소

1. 감정, 충동 통제 능력
2. 현실 기반의 낙관성
3. 원인 분석능력
4. **중간 능력**
5. 자기 효능감
6. 적극적 도전의식, 쉽게 포기하지 않기
7. 타인에게 크게 기대하지 않기
8. 유머 능력

몸을 깨우려면 마음부터 일단 시작하라

- **일단 시작하기 위한 전략**
 - ① 내 목표가 무엇인지 확인하고, 그에 따라 계획을 세운다
 - ② 일의 마감 시간을 정한다
 - ③ 쉬는 시간을 정해 놓는다
 - ④ 정한 계획은 인제론 수정할 수 있다
- 일단 움직이기 시작하면 "삶이 알아서" 내 일기를 써 줄 것이다.

4. 삶의 가치설정과 자기효능감

자기가치 확인 self-affirmation

- 삶에서 당신에게 가장 중요한 것은 무엇인가를 생각해 보라.
- 1. 가족과 친구와의 관계
- 2. 직업
- 3. 삶의 양식
- 4. 독립성
- 5. 일과 커리어, 경제적 상태 등
- 6. 정치적 사회적 헌신
- 7. 종교 혹은 도덕적 가치
- 8. 지금 이 순간에 살아 있기

Christopher R. Leary, Matthew D. Zanna, Christopher D. Johnson, Barbara D. Carlsmith, Sherry R. Taylor, Brian D. Zanna, David A. A. Re, and Jonathan S. Freeman. Self-Affirmation and Self-Defensive Processes and the Role of Self-Affirmation in Self-Defensive Processes. In: Journal of Personality and Social Psychology, Volume 77, Number 1, February 1999, pp. 109-122. doi:10.1037/0022-3514.77.1.109. Copyright © 1999 by American Psychological Association. All rights reserved. This article is intended solely for the personal use of the individual user and is not to be disseminated broadly. This article is intended solely for the personal use of the individual user and is not to be disseminated broadly.



5. 일상의 루틴 만들기

6. 리더들의 인간관계

7. 마음 편한 리더의 대화법

같이 말하고 싶은 사람

- 칭찬 잘 하는 사람
- 리소로 고개 끄덕이고 공감해 주는 사람
- 아는 걸 말해도 아는 척 안하고 들어주는 사람
- 반대 의견이 있어도 말 자르지 않는 사람
- 상대를 존중하고 허대하지 않는 사람
- 나와 대화하면서 결정을 수정하는 사람
- 명령보다 부탁하는 사람 (*** 해주실 수 있으세요?)

2022 ↔ 2021년 하반기 ↔ 2021년 하반기

외용수술 시술을 위한다
안면외과 시술(안면 리프팅, 안면 리프팅) 위함이다

안면외과 시술을 위한다
안면외과 시술(안면 리프팅, 안면 리프팅) 위함이다

안면외과 시술을 위한다
안면외과 시술(안면 리프팅, 안면 리프팅) 위함이다

안면외과 시술을 위한다
안면외과 시술(안면 리프팅, 안면 리프팅) 위함이다

8. 성장하는 사람들의 특징 - 마무리