

석사학위 청구논문

2012학년도

긍정 정서 코칭이 여성의 자기효능감과
자기 표현력에 미치는 효과

The effects of positive emotion coaching on
women's self-efficacy and self-expression

광운대학교 교육대학원

코칭심리전공

임 창 현

VII. 부록

1. 자기효능감 척도검사

본 연구에서 사용한 자기효능감의 척도는 차정은(1997)의 일반적 자기효능감 척도를 수정하여 만든 한혜진(2002)의 자기효능감 검사를 사용하였다. 일반적 자기효능감은 자신감, 자기조절효능감, 과제 난이도 선호 점수의 세 가지 하위 요인을 포함하는 24개의 문항으로 되어 있다.

모든 문항은 5점 척도로 되어 있다. 1점 (전혀 아니다)에서 5점(매우 그렇다)의 Likert 척도로 되어 있으며, 점수가 높을수록 자기 효능감이 높은 것을 의미한다. 채점 방식은 긍정문인 경우 ‘전혀 아니다, 아니다, 보통이다, 그렇다, 매우 그렇다’ 순으로 1, 2, 3, 4, 5 점으로 채점되어지고 부정문인 경우는 이와 반대로 계산한다.

일반적 자기효능감 척도의 문항구성

하위변수	문항정보	내용
자신감	1*,3*,4,5*,10*,11*,13*,16*	곤란한 상황을 맞이했을 때의 심리상태 검사
자기조절효능감	2,7,8,12,14,17,20,21,23,24	일의 순서적인 처리능력과 정보활용능력에 대한 검사
과제난이도	6*,9*,15,18,22	쉬운일과 어려운 일을 선택해야 하는 상황에서의 태도검사

*역채점 문항

성별 () , () 학년 () 이름 :

평소 나의 모습과 일치하는 정도가	전혀 아니다	아 니 다	보 통 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1. 나는 부담스러운 상황에서 우울감을 느낀다.					
2. 나는 일을 순서를 정해 차례로 처리할 수 있다.					
3. 나는 큰 문제가 생기면 불안해져서 아무 것도 할 수가 없다.					
4. 나는 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력이 있다.					
5. 나는 위험한 상황에서 잘 대처할 수 없을 것 같아서 불안하다.					
6. 일은 쉬운 것일수록 좋다.					
7. 나는 어떤 일의 원인과 결과를 잘 찾아낼 수 있다.					
8. 나는 내가 할 수 있는 일과 그렇지 않은 일을 판단할 수 있다.					
9. 만일 일을 내가 선택한다면 나는 어려운 일보다는 쉬운 일을 선택할 것이다.					
10. 나는 위협적이고 어려운 상황에서는 스트레스를 필요 이상으로 많이 받는다.					
11. 어떤 일을 시작할 때 시작하기도 전에 실패할 것 같은 느낌이 들곤 한다.					
12. 어떤 문제에 대한 나의 판단과 생각은 대체로 정확하다.					
13. 주변 친구들이 나보다 모든 일에서 뛰어난 것 같다.					
14. 나는 항상 목표를 세우고 목표에 따라서 일의 진행 상태를 확인할 수 있다.					
15. 좀 실수를 하더라도 나는 어려운 일을 좋아한다.					
16. 나는 어려운 일이 생기면 당황스러워서 어찌할 바를 모른다.					
17. 나는 주어진 일을 하기 위해 정보를 충분히 활용할 수 있다.					
18. 어렵거나 도전적인 일에 매달리는 것은 재미 나는 일이다.					
19. 나는 계획을 잘 짤 수 있다.					
20. 나는 일이 잘못되고 있다고 생각되면 빨리 바로 잡을 수 있다.					
21. 나는 어려움이 있을 때도 포기하지 않고 계속해서 노력한다.					
22. 아주 쉬운 일보다는 내가 도전할 수 있는 어려운 일이다 더 좋다.					
23. 나는 무슨 일이든 정확하게 처리할 수 있다.					
24. 어떤 일이 처음에 잘 안되더라도 나는 될 때까지 해본다.					

2. 자기표현능력 검사

본 연구에서는 자기표현 평정척도를 알아보기 위해 Rakos와 Schroeder(1980)의 주장행동 척도를 20개 문항으로 구성하여 우리의 실정에 맞도록 개발한 변창진, 김성희(1980)의 자기표현 평정척도를 사용하였다. 말한 내용(content) 자체에 어느 정도 자기표현 요소가 포함되어 있는지 평정하는 문항이 9개, 말한 때의 음성(paralinguistic)에 어느 정도 자기표현 요소가 나타나는지를 평정한 문항이 7개, 말할 때의 표정이나 손발의 움직임 등과 같이 신체언어(non-verbal)에 어느 정도 자기표현 요소가 반영되어 있는가를 평정하는 문항이 4개로 구성되어 있다.

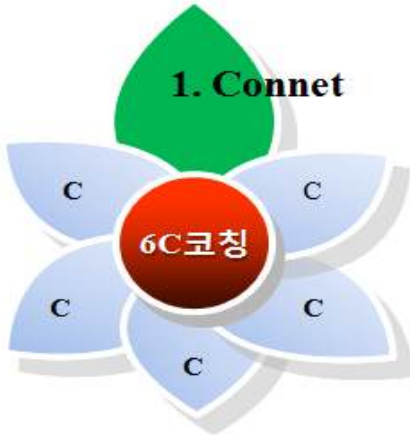
원래의 Rakos와 Schroeder(1980)의 주장행동 척도는 체크리스트를 이용하여 평정되어 있으나, 이 연구에서는 5단계 척도법을 적용하여 항상 자기표현을 할 수 있으며, 최고를 5점으로 하고, 자기표현을 하는 빈도에 따라 4점, 3점, 2점, 1점을 주어 평가 기준으로 삼았다. 자기표현 검사에서 얻은 점수가 높을수록 자기표현을 의도대로 잘 하는 것을 의미한다. Cronbach's $\alpha=0.85$ 이다.

다음은 하위요인 및 문항과 문항수를 표로 나타낸 것이다.

하위 요인	문항 번호	문항수
말한 내용	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	9
음성	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	7
신체언어	17, 18, 19, 20	4

번 호	문항	거의그렇지않다	대체로그렇지않다	가끔그렇다	자주그렇다	항상그렇다
1	나는 말하고 싶은 것이 있어도 참는다.					
2	나는 대화의 마지막에 가서야 자신의 의사를 이야기한다.					
3	나는 대화의 내용이 분명하지 못하다.					
4	나는 사과를 많이 한다.					
5	나는 예의가 바르지 못하다.					
6	나는 자신의 의사와는 다른 부득이한 이유를 내세워 변명한다.					
7	나는 잘 아는 사이에서는 상대방의 정서를 고려하지 않는다.					
8	나는 잘 아는 사이에서는 자신의 행동에 대해 설명하지 않는다.					
9	나는 잘 아는 사이에서는 자신의 입장만을 고려한다.					
10	나는 중얼거리는 것은 아니나 상대가 알아듣기 어려울 만큼 약하게 말한다.					
11	나는 단호하게 말하지 못한다.					
12	나는 말이 입안에서만 중얼거린다.					
13	나는 억양이 어색하다.					
14	나는 “예-”, “음-” 등 말이 중간에 끊어진다.					
15	나는 말하기 전에 주저주저한다.					
16	나는 말하기 전이나 말하는 도중에 서두른다.					
17	나는 말할 때 상대를 바로 보지 못한다.					
18	나는 웃거나 찡그리는 등 얼굴표정이 진지하지 못하다.					
19	나는 손을 비비거나 발을 굴리는 등 얼굴표정이 진지하지 못하다.					
20	나는 몸이 어딘가 굳어있다.					

3. 긍정정서코칭 (Positive Emotion Coaching) 프로그램



1C: 자기 이해

친밀감 형성하기

고객과 공감을 통해 친밀감을 형성하여 코칭과정을 효과적으로 진행할 수 있도록 든든한 신뢰의 기초를 만드는 단계입니다.

1C-1. 나의 강점 찾기

1) 언제나 세상에 대해 호기심이 많다. (점)

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

2) 쉽게 싫증을 낸다. (점)

5	4	3	2	1
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

3) 새로운 것을 배울 때 전율을 느낀다. (점)

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

4) 박물관이나 다른 교육적 장소에 한 번도 가본 적이 없다. (점)

5	4	3	2	1
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

5) 판단력이 필요한 문제가 있을 때면, 아주 이성적으로 사고한다. (점)

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

6) 성급하게 판단하는 경향이 있다. (점)

5	4	3	2	1
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

7) 어떤 일을 하는 데 필요한 새로운 방법을 찾는 걸 좋아한다. (점)

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

8) 내 친구들은 대부분 나보다 상상력이 뛰어나다. (점)

5	4	3	2	1
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

9) 어떤 성격의 단체에 가도 잘 적응할 수 있다. (점)

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

10) 다른 사람들의 정서에 아주 둔하다. (점)

5	4	3	2	1
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

11) 항상 꼼꼼히 생각하고 더 큰 것을 볼 줄 안다. (점)

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

12) 내게 조언을 구하려 오는 사람은 거의 없다. (점)

5	4	3	2	1
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

13) 강력한 반대도 무릅쓰고 내 주장을 고수할 때가 많다. (점)

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

14) 고통과 좌절 때문에 내 의지를 굽힐 때가 많다. (점)

5	4	3	2	1
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

15) 한번 시작한 일을 끝까지 해낸다. (점)

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

16) 일을 할 때면 탄전을 피운다. (점)

5	4	3	2	1
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

17) 약속을 반드시 지킨다. (점)

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

18) 친구들은 내게 솔직하게 말하는 법이 없다. (점)

5	4	3	2	1
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

19) 자발적으로 이웃을 도와준다. (점)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

나와 매우 다르다 나와 다르다 보통이다 나와 비슷하다 나와 매우 비슷하다

20) 다른 사람들의 행운을 내 일처럼 좋아한 적이 거의 없다. (점)

5	4	3	2	1
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

21) 본인의 기분과 행복 못지않게 내 기분과 행복에 관심을 기울이는 사람이 있다. (점)

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

22) 다른 사람들이 베푸는 사랑을 제대로 받아들이지 못한다. (점)

5	4	3	2	1
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

23) 어떤 단체에 가입하면 최선을 다한다. (점)

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

24) 소속 집단의 이익을 위해 내 개인적인 이익을 희생시킬 생각은 없다. (점)

5	4	3	2	1
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

25) 어떤 사람에게든 똑같이 대한다. (점)

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

26) 내가 싫어하는 사람을 공정하게 대하기가 힘들다. (점)

5	4	3	2	1
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

27) 일일이 참견하지 않고도 사람들이 단합해 일하도록 이끌어준다. (점)

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

28) 단체 활동을 조직하는 데는 소질이 없다. (점)

5	4	3	2	1
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

29) 내 정서를 다스릴 줄 안다. (점)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

나와 매우 다르다 나와 다르다 보통이다 나와 비슷하다 나와 매우 비슷하다

30) 다이어트를 오래 하지 못한다. (점)

5	4	3	2	1
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

31) 다칠 위험이 있는 일은 하지 않는다. (점)

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

32) 나쁜 친구를 사귀거나 나쁜 사람들을 만나는 경우가 있다. (점)

5	4	3	2	1
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

33) 다른 사람들이 나를 칭찬할 때면 슬그머니 화제를 돌린다. (점)

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

34) 스스로 한 일을 추켜세우는 편이다. (점)

5	4	3	2	1
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

35) 음악, 미술, 연극, 영화, 스포츠, 과학, 수학의 아름다움과 경이로움을 보고 전율한 적이 있다. (점)

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

36) 평소에 아름다움과는 전혀 무관하게 지낸다. (점)

5	4	3	2	1
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

37) 아무리 하찮은 일이라도 항상 고맙다고 말한다. (점)

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

38) 내가 받는 은혜에 대해 거의 생각하지 않는다. (점)

5	4	3	2	1
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

39) 항상 긍정적인 면만 본다. (점)

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

40) 내가 하고 싶은 일을 하기 위해 철저하게 계획한 적이 거의 없다. (점)

5	4	3	2	1
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

41) 삶의 목적이 뚜렷하다. (점)

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

42) 사명감¹⁾이 없다. (점)

5	4	3	2	1
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

43) 과거의 것을 문제 삼지 않는다. (점)

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

44) 기어코 복수하려고 애쓴다. (점)

5	4	3	2	1
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

45) 되도록 일과 놀이를 잘 배합한다. (점)

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

46) 우스갯소리를 거의 할 줄 모른다. (점)

5	4	3	2	1
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

47) 무슨 일을 하든 전력투구한다. (점)

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

48) 의기소침할 때가 많다. (점)

5	4	3	2	1
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

★ 대표 강점 찾기 ★

여러분의 강점 중에서 상위 다섯 가지를 눈여겨보아라. 대부분 가장 나다

1) 주어진 임무를 잘 수행하려는 마음가짐

운 모습을 지켜주는 강점일 테지만, 아니다 싶은 것도 한두 가지 있을 것이다. 참고로 이 검사를 통해 확인한 내 강점은 학구열, 끈기, 지도력, 창의성, 영성이었다. 이 중 네 가지는 수긍이 갔지만, 지도력만은 아니었다. 어쩔 수 없이 해야 할 경우에는 시늉이야 내겠지만, 그건 참다운 내 강점이 아니다. 지도력을 발휘해야 할 때면, 나는 기진맥진해져서 끝날 시간만 손꼽다가 시간이 다 되어 가족이 있는 집으로 돌아간다고 생각하면 기분이 좋아진다. 대체로 사람은 저마다 서너 가지의 대표강점을 지니고 있다. 이러한 강점은 본인이 스스로 인정하고 자부심을 느끼며, 일, 사랑, 자녀 양육에서 날마다 발휘하는 탁월한 특성인 셈이다. 아래 기준을 참고해 여러분의 대표 강점들을 파악해 보라.

- . 진짜 나다운 것이라는 자신감이 생긴다.
- . 발휘하는 순간 흥분의 도가니에 휩싸인다.
- . 처음 습득한 이후부터 급속하게 발전한다.
- . 꾸준히 계발하기 위해 새로운 방법을 계속 익히고 싶다.
- . 그 강점을 활용할 수 있는 방법을 이모저모로 궁리한다.
- . 그 강점을 활용할 때 자신을 제어하기 힘들다.
- . 그 강점을 발휘하는 동안 피곤하기는커녕 의욕이 솟는다.
- . 그 강점을 밀천 삼아 창업이나 개인 사업을 하고 싶다.
- . 그 강점을 활용할 때 황홀경에 빠지기까지 한다.

자신의 상위 강점들 중에서 **위 조건에 걸맞은 한두 개쯤**이 바로 여러분의 대표 강점들이다. **이 강점들을 되도록 많이 사용하라.** 만일 당신의 상위 강점들 중에서 이 조건을 충족시키는 것이 하나도 없다면 일, 사랑, 여가 활동, 자녀 양육에 활용한다고 해도 큰 효과를 얻기 힘들 것이다. 자신의 대표 강점들을 주요 일상 활동 속에서 날마다 발휘할 수 있다면 큰 만족과 참된 행복을 느낄 수 있을 것이다.

< 마틴셀리그만, 긍정심리학 >

지혜와 지식	항목	합산점수
호기심,세상에대한 관심	1)+2)	
학구열	3)+4)	
판단력,비판적사고,열린마음	5)+6)	
창의성, 독창성,실천성지능, 세상을보는 안목	7)+8)	
사회성지능, 대인관계지능,정서지능	9)+10)	
예견력	11)+12)	

용기	항목	합산점수
호연지기와 용감함	13)+14)	
끈기, 성실, 근면	15)+16)	
지조, 진실, 정직	17)+18)	

사랑과 인간애	항목	합산점수
친절과 아량	19)+20)	
사랑할 능력과 사랑받을 줄 아는 능력	21)+22)	

정의감	항목	합산점수
시민정신, 의무감, 협동정신, 충성심	23)+24)	
공정심과 평등정신	25)+26)	
지도력	27)+28)	

절제력	항목	합산점수
자기 통제력	29)+30)	
사려, 신중함, 조심성	31)+32)	
겸손과 겸양	33)+34)	

영성과 초월성	항목	합산점수
감상력	35)+36)	
감사	37)+38)	
희망, 낙관주의, 미래지향성	39)+40)	
영성, 목적의식, 신념, 신앙심	41)+42)	
용서와 연민	43)+44)	
명량함과 유머감각	45)+46)	
신명, 열정, 열광	47)+48)	

★ 나의 대표강점 찾기 (상위 5가지) ★

- 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____
 5) _____

1C-2. 생애곡선을 통한 나의 신념 찾기

*다음 활동은 여러분 자신을 위한 것이기 때문에 다른 누군가에게 보여 주거나 설명할 필요가 없습니다. 다른 사람들이 여러분을 어떻게 생각하고 무엇을 얼마나 기대하고 있는가는 잠시 잊고 자신, 대인관계, 인생에 대해 스스로 어떻게 느끼는지를 생각해 보세요.

1) 성공(달성)과 실패(실망)했던 경험과 정서 찾기

*아래 제시한 예를 참고로 하여 다음 표에 그 내용을 정리해 보세요.

-성공 경험 : 여러분의 삶에서 가장 중요한 성공 경험은 무엇인가요? 또 자

신을 완전하고 충만한 존재로 느끼게 하며, 세계관을 형성하도록 도왔던
절정경험은 무엇인가요?

-실망 경험: 여러분에게 상처를 주었던 가장 고통스러운 실패, 실망 경험은
무엇인가요?

(예시)

나이	성공-실망의 경험	만족도 +10~-10	사건 발생 당시 당신의 인지나 정서 상태는?
7	실망 : 강아지 메리가 죽음	-8	-죽음은 내 주변에서 일어나지 말아야 한다. -죽음이 너무 슬펐다.
13	성공 : 초등학교 6학년 때 웅 변대회 수상	+7	-나는 하면 잘한다. -내가 자랑스러웠다.

나의 달성/실패의 경험 목록

나이	달성-실망 경험	만족도 +10~-10	사건 발생 당시 당신의 인지나 정서 상태는?

2) 나의 생애곡선 그리기

*앞에서 성공과 실패 경험 목록을 작성한 것을 기초로 나이와 점수(점수 밑에 핵심 단어 표시)를 표시해 주세요.

+ 10

성공/달성

0

세

현재나이

- 10

실망/실패

[1주차 과제]

1. 가장 많이 활용하고 있는 나의 강점은 무엇인가 ?

과 거	현 재

2. 잘 활용하고 있지 못한 강점은 무엇이며 나의 정서상태는 어떠했는가 ?

3. 나의 어떠한 강점을 활용하여 이 부분을 극복할 수 있는가 ? (정서상태 확인)



2C: 목표설정

자신이 원하고 바라는 것이 무엇인지
정확하게 알기, 질문하기

고객이 원하는 목표가 무엇인지 알고 그것을 자신의 말로 표현하는 단계로 이 과정을 통해 고객의 자신의 목표와 비전을 새롭게 생각하게 됩니다.

2C-1. 나의 인생 설계표

갖고 싶은 것		하고싶은일	되고싶은 인물
나의 사명		인생의 목표	
20대			
30대			
40대			
50대			
60대			
70대 이후			

2C-2. 나의 목표와 이유 찾기

1) 나의 목표의 내적 동기는 추구하는 가치인가, 회피하는 가치인가 ?

긍정적인 가치로 바꾸기 위해 필요한 나의 강점은 무엇인지 살펴보세요.

- 추구하는 가치 (긍정적, 목표지향적 가치)

성과, 성실, 성장, 성취, 솔직, 수용, 순수, 신뢰, 실용적, 안전, 자기개발, 적극성, 전문지식, 절약, 정직, 조화, 존경, 즐거움, 지능, 지식, 창의적, 책임감, 추진력, 충성, 치밀함, 침착, 탁월함, 편안한, 합리적, 헌신적, 현실적, 활발, 효도, 안전, 업적, 여유, 여행, 열정, 영향력, 우정, 유머, 융통성, 인간관계, 인내심, 인정, 자유, 최고

- 회피하는 가치 (부정적, 회피적 가치)

가식적인, 갈등, 거절당함, 걱정, 게으름, 계산적인, 공격적, 공허, 권위적인, 근심, 근심걱정, 나태, 냉정한, 두려움, 머뭇거림, 모욕, 무관심, 무기력, 무시당함, 염려, 열등감, 이기적인, 우려, 우유부단, 인정받지 못함, 자기비하, 재미없는, 좌절감, 죄책감, 주저함, 지루한, 질투, 짜증, 창피함, 틀에 박힌, 피곤, 화남, 후회, 무책임, 방어적, 배려하지 않는, 불만족, 불성실, 불신, 불안, 불친절한, 불편함, 비난, 비논리적, 비합리적, 소극성, 소심, 스트레스, 실패, 아부, 어색함, 역량부족

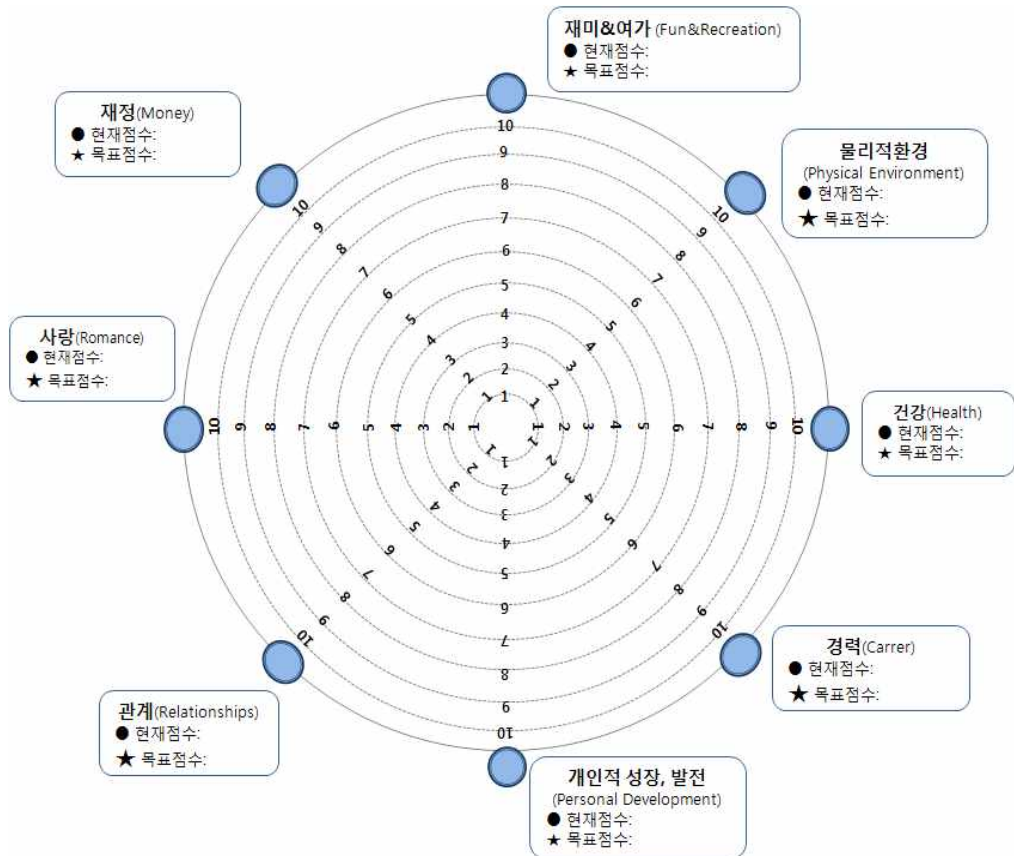
내가 원하는 이유를 충분히 나누고, 그것은 나의 어떤 동기로부터 시작되는지,
그것을 위해 필요한 자원은 무엇인지 나의 강점에서 찾아볼 수 있도록 합니다.

나의 목표	내적동기 (가치)	외적동기 (영역)	필요 강점 (긍정목표)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

2) 삶의 수레바퀴 (Life Wheel) : 균형잡힌 삶의 영역(역할) 확인하기.

영역/역할	현재 점수	목표 점수	필요 강점	역할을 위해 필요한 나의 강점 활용법
물리적환경				
건강				
경력				
개인성장				
관계				
사랑				
재정				
재미&여가				

우선순위로 집중할 영역을 선정하고, 그것을 위해 활용할 강점과 이유를 나누어 봅니다.



3) 목표를 달성했을 때의 모습과 내가 얻게 될 장점들

성공한 나의 모습 (장소, 소리, 느낌, 나의 옷차림 등 구체적)	얻게되는 것 (유익한점, 장점)

4) 집중해야 할 영역에서의 목표를 선정하고 그에 필요한 실천 계획을 세웁니다.

- 구체적인가 ? 측정가능한가 ? 달성가능한가 ? 현실적인가 ?
(기간 : 10주후 확인)

[2주차 과제]

1. 나의 미래 생애곡선을 그려 봅니다. (현재나이를 기준으로 사망시까지 5~10년 단위)

2. 달성된 목표와 그것에 필요한 강점들은 무엇인지 살펴보고 나의 강점과 비교해봅니다.

+ 10

성공/달성

0

- 10

실망/실패



3C: 현실인식

원하는 것을 이루기 위한 과정에서
현실적인 상황을 돌아보기

현실적인 상황에 대해 주의를 기울여 성공과 행복을 향해 나아가는데 가로막고 있는 방해불과 장애요소가 무엇인지를 알아차리는 단계입니다.
향해 나아가는데 가로막고 있는 방해불과 장애요소가 무엇인지를 알아차리는 단계입니다.

1) 목표에 대한 나의 인식점검

- 집중할 영역의 목표와 실행을 위한 실천 계획을 적고 자신의 인식을 점검합니다.

목표/결과

실천 계획 :

아래의 박스에 각각의 진술과 관련한 결과에 대한 믿음의 정도를 1~10점으로 표시하라.
1이 가장 낮고 10이 가장 높다.

1. 나는 그 목표를 원하고, 그것은 가치가 있다.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. 나는 그 목표를 성취할 수 있다.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. 내가 목표를 성취하기 위해 취한 행동은 적합하고 순리적이다.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. 나는 그 목표를 이루는 데 꼭 필요한 능력을 가지고 있다.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. 나는 그 목표를 이룰 수 있는 책임과 자격이 있는 사람이다.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2) 장애물 확인하기

- 만족하지 못한 것, 기대했지만 실현되지 않은 것
- 목표를 진행하려면 두려움이 생기는 과거의 실패와 실망의 경험

피해점	유익한점
나를 소극적으로 만들었던 신념들	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

[3주차 과제]

1. 나를 소극적으로 만들었던 신념들은 보편타당한 진리인가요 ?
실패,실망했던 사건들에 대해 판단이나 정서이 아닌 사실만을 적어봅니다.
2. 소극적으로 만들었던 신념들에 대해 긍정적인 문장으로 바꾸어 보세요.
3. 목표달성을 위해 지금 이순간 필요한 강점들은 무엇인지 적어보세요.



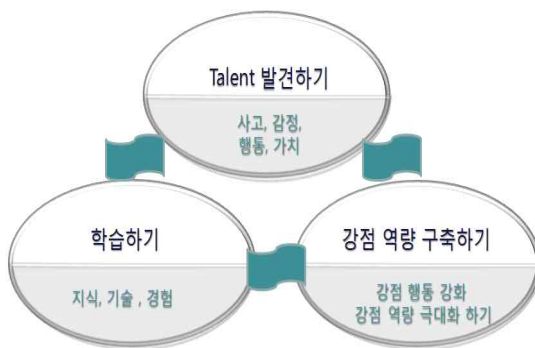
4C: 새로운 관점

현실적인 방해물을

새로운 관점에서 바라보는 단계

마음과 몸의 상태를 최적으로 만든 후에 현실을 인정하고 자신이 원하는 것들을 달성하기 위한 새로운 방법들을 생각해보는 단계입니다.

1) 긍정심리학의 강점찾기 (강점카드)



(Marcus Buckingham, Donald O. Clifton)

- 아래 그림을 참고하여, 목표달성을 위해 필요한 강점들은 무엇인지 찾아보세요.

- 무엇을 하면 강점을 더 잘 활용할 수 있을까요? (나의 대표 강점)

- 강점들을 통해 개선한 후 결과 모습은 어떤 모습인가요?

2) 나의 인생 경험들을 살펴보고 성공-실패를 통한 교훈과 지침을 적어봅니다. (강점들과 비교하여 살펴봅니다.)

창의성	통찰력	공감	정의감	겸손	자신감
긍정적	책임감	솔선수범	공정함	신중함	합리적
조화	인내	열정	리더십	자기 조절	유머
의사소통	진정성	실행력	몰입	분석	성취

(Based on Peterson & Seligman, 2004)

성공의 교훈	실패의 교훈
교훈을 통한 나의 인생 지침 (강점활용)	
1.	
2.	
3.	

3) 각 영역별로 나의 강점과 인생지침에 맞는 목표들을 세워봅시다.

역할/영역: _____ 강점: _____ 목표: _____ _____ _____ _____ _____	역할/영역: _____ 강점: _____ 목표: _____ _____ _____ _____ _____
역할/영역: _____ 강점: _____ 목표: _____ _____ _____ _____ _____	역할/영역: _____ 강점: _____ 목표: _____ _____ _____ _____ _____

역할/영역: _____	역할/영역: _____
강점: _____	강점: _____
목표: _____	목표: _____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

[4주차 과제]

1. 사용할 수 있는 다양한 방법들을 찾아봅니다.
그룹코칭 과정 중에 이야기되었던 상대방의 의견이나 방법을 활용할 수 있습니다.
2. 강점을 활용한 각 영역별, 역할별 세부목표들을 3가지 이상 찾아 적습니다.
(나의 인생지침과 맞지 않는 것들은 제외합니다.)
3. 나의 강점과 인생지침을 대표하고 상징할 수 있는 것을 만들어 보세요.

상징(Symbol) :	
확 언	*PAC규칙으로 자신의 강점을 활용하여 작성하세요~!



5C: 선택하기

고객 스스로 말한 목표와 방법들 중에서 실천 가능성을 100% 믿는 것을 선택하기

코치는 고객이 일반적인 선택을 뛰어넘어 최고의 선택을 할 수 있도록 최고의 상태를 만들어 진행해야 합니다. 그 과정을 통해 스스로 실천가능성을 100% 믿을 수 있는 방법을 선택하는 단계입니다.

1) 강점과 영역 Metrix : 우선순위 선정

- Page10 삶의 수레바퀴에서의 우선순위와 나의 대표강점 5가지와 각 영역별 목표를 비교하여 어떤 강점들을 활용해야 하는지 점검하고, 실천 가능한 영역을 선정합니다.

순 위	영역	영역별 목표	강점1	강점2	강점3	강점4	강점5
	환경						
	건강						
	경력						
	개인						
	관계						
	사랑						
	재정						
	여가						

2) 우선순위영역에서 변화를 위한 1Change 실천계획 점검하기

- (1) 구체적으로 만들어졌는가? ()
- (2) 수치화가 되어 있는가? ()
- (3) 현실적으로 가능한가? ()
- (4) 최종의 목표와 연관성이 있는가? ()
- (5) 목표 달성을 위한 예상 시간을 결정해 놓았는가? ()
- (6) 나의 강점을 활용한 긍정적 표현으로 되어 있는가? ()
- (7) 성공을 했다는 증거가 확보되었는가? 시각적, 청각적, 신체감각적 ()
- (8) Win-Win-Win 나와 다른 사람, 또 모든 사람들에게도 유익한가? ()
- (9) 자기 자신이 주도적으로 할 수 있는가? ()
- (10) 언제, 어디서, 누구와 그것이 이루어졌는가? ()

1Change 실행계획

[5주차숙제] 각 영역별 1Change 목표설정과 실행계획

순위	영역	목표	1Change 실행계획
	환경		
	건강		
	경력		
	개인		
	관계		
	사랑		
	재정		
	여가		



6C: 후원환경 조성

자신의 변화와 성장 가능성에 대해서 스스로 평가하기, 반복확인

코칭과정에서 예상되는 결과를 평가함으로써 고객이 스스로 변화와 성정을 향해 나아갈 수 있도록 점검하고 격려하는 단계입니다.

목적	과정 (수단)	목표 (결과)
Key Issue (현 문제) ☐ ☐ ☐	코칭범위 ☐ 긍정심리학(강점) ☐ ☐ ☐ ☐	코칭 후 기대하는 결과 ☐ ☐ ☐
목적 ☐ ☐	실행과제와 목표 ☐ ☐ ☐	평가목표 ☐ 주니어코치 ☐ ☐

후원환경	
☐ 후원자 코치: 임창현	☐ 상호책임

1) 코칭 프로세스와 후원환경 조성

2) 코칭평가

6Step	코칭 내용:	
코칭	좋았던 점	개발할 점
Connect 친밀감 형성		
Clear 명료한 인식 (목표설정)		
Concentra tion 현실집중		
Challenge 새로운 생각		
Choice 최선의 선택		
Check 평가/후원 환경		
코치 코멘트		
의견 및 총평		

3) 코칭 만족도 평가 Guide (10점 만점)

- 10점 만점 중에 몇점 정도 되는지 가이드를 참고해 주세요.

4 이하	5	6	7	8	9	10
매우불만	불만	보통	양호	만족	매우 만족	
☐ 석연치 않고 의심이 들었음 ☐ 마음이 문이 열리지 않았음 ☐ 뭔가 아쉬움 있 음		☐ 불만이나 만족 등 의 특별한 느낌이 없음	☐ 생각 정리되었음 ☐ 좋았다는 생각들 ☐ 후련함 느낌 ☐ 다음 코칭 기대됨		☐ '흠칫' 놀람있었음 ☐ 전율을 느꼈음 ☐ 어떤 깨달음 얻음 ☐ 가슴에 몽클한 감동이 있었음	

4) 셀프코칭 자가 평가 Guide (10점 만점)

- 10점 만점중에 몇점 정도 되는지 가이드를 참고해 주세요.
- 일반적으로 실행하지 않는 것에는 점수를 부여하지 않습니다.

매우 불만	불만	보통	양호	만족	매우 만족
		완수하면: 6점			
-1: 지연/지각 -1: 고객의 불만 -1: 나의 자책과 후회		+1: 그냥 흡족 또는 뿌듯함을 느낌		+2: 생각이 정리 되었 음	+3: 깨달음이 있음 +4: 가슴 벅차고 흥분되게 만족, 감동 계속 있음

*셀프코칭프로그램 참여 소감&다짐

Working SMART Coaching SMART

개인점검카드

나의 강점												
나의 가치												
집중역할 1 Change											현재점수 (10점 만점)	
											최종점수 (10점 만점)	
1 Change 실행계획												
	체크포인트 (10점 만점)	❶ 집중 역할에 대한 1 Change 계획을 실천하였습니까?										
		❷ 과제를 모두 완료했습니까?										
담당코치 코멘트												
환경조성 지원자 후원자												
그룹 코칭 일정 점검	1회	❶	점 / ❷	점	2회	❶	점 / ❷	점	3회	❶	점 / ❷	점
	4회	❶	점 / ❷	점	5회	❶	점 / ❷	점	6회	❶	점 / ❷	점

목표를 달성한 나 자신에게



셀프코칭 실행 성찰표 (1주차)

코칭의 목적 및 목표

목 적	실행 목표 (과정/수단)	평가목표 (결과)
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐ 강점 및 긍정의도 찾기	☐
	☐ 후원환경조성: 주1회	☐

주간 평가표



성공에서 얻은 것 (성취, 만족, 보람)	실패에서 배운 것 (아쉬운 것, 잘안된 것)
성찰 (얻은 교훈, 소감, 유익했던 것, 새롭게 시도하고 싶은 것)	

실 행 과 제 점 검	실 행 목 표	활 용 강 점	자가평가 (10점기준)	
			성취 도	만족 도

셀프코칭 실행 성찰표 (2주차)

코칭의 목적 및 목표

목 적	실행 목표 (과정/수단)	평가목표 (결과)
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐ 강점 및 긍정의도 찾기	☐
	☐ 후원환경조성: 주1회	☐

주간 평가표



성공에서 얻은 것 (성취, 만족, 보람)	실패에서 배운 것 (아쉬운 것, 잘안된 것)
성찰 (얻은 교훈, 소감, 유익했던 것, 새롭게 시도하고 싶은 것)	

실 행 과 제 점 검	실 행 목 표	활 용 강 점	자가평가 (10점기준)	
			성취 도	만족 도

셀프코칭 실행 성찰표 (4주차)

코칭의 목적 및 목표

목 적	실행 목표 (과정/수단)	평가목표 (결과)
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐ 강점 및 긍정의도 찾기	☐
	☐ 후원환경조성: 주1회	☐

주간 평가표



성공에서 얻은 것 (성취,만족,보람)	실패에서 배운 것 (아쉬운 것, 잘안된 것)
성찰 (얻은 교훈, 소감, 유익했던 것, 새롭게 시도하고 싶은 것)	

실 행 과 제 점 검	실 행 목 표	활 용 강 점	자가평가 (10점기준)	
			성취 도	만족 도

실험군1 : EFT1(신체 이완군)

우리몸의 경혈점을 두드리며 신체를 이완시키는 방법으로, 코칭을 진행하기 전, 후에 1~3회 정도 진행하며 호흡과 스트레칭을 해주시면 됩니다.



실험군2 : EFT2(긍정 확인군)

부정적 정서를 제거하고, 긍정성을 확장시키는 셀프토크입니다.
PAC 3단계 중 2단계로 PA(수용확인)만 하셔도 가능하며,
부정적 정서가 없거나 인식되지 않는 경우
수용확인(A)과 **긍정확인(C)**만 진행하셔도 됩니다.

예시) 에밀쿠에의 자기암시법

“나는 내가 좋다. 나는 모든 면에서 점점 더 좋아지고 있다.
오늘이 내 생애 최고의 날이다.”

P	• 나는 비록 _____가 있지만
A	• 그런 나 자신을 온전히 받아들이고 깊이 사랑합니다. (받아들임, 내려 놓음, 용서, 감사, 사랑, 축복)
C	• 지금부터는 _____를 선택 합니다. Or 창조합니다.

1. Problem:

해결하고자 하는 문제(육체,심리,정서)를 통해 나의 욕구
가 있는 “나”를 발견, 인정하고 수용하는 단계입니다.

2. Accept :

문제를 받아들이고 “사랑”으로 확장시키는 단계입니다.
자신의 감정을 충분히 담아 확장하여야 합니다.

3. Choise/Create :

궁극적으로 원하는 의도, 목표를 이야기 합니다.
“~한다”라는 명령문이 아닌 선택,창조문을 사용합니다.

실험군3 : EFT3(통합군: 신체이완+긍정확인)



EFT

Emotional Freedom Techniques

무작정 따라하기

①



최인원, 김현영, 정유진 지음 / EFT KOREA 감수
정신세계사 / 15,000원(동영상 CD 포함)

문제 택하기

해결하고 싶은 자신의 육체적, 심리적 문제를 하나 택하세요.

그 증상이 얼마나 불편한지 잘 관찰해보세요. 0에서 10까지의 점수를 매긴다면 어느 정도입니까?



받아들이기

1 아래의 문장 속에 당신의 문제를 최대한 구체적으로 표현한 후, 손날을 가볍게 두드리며 그 문장을 3회 되풀이하여 말하세요.

부족하면 마음속으로 증언겨려도 됩니다.

두드리기

2문장을 줄여봅니다.

다음의 각 타점마다 줄인 말을 한 번씩 되뇌면서, 7회씩 가볍게 두드리세요.

왼편 타점만 두드리든, 오른편 타점만 두드리든, 양편 모두 두드리든 상관없습니다.

나는 비록

(점을 잘못치서 왼쪽 어깨가 빠근)하지만, 깊게 완전히 나 자신을 받아들입니다.



왼쪽 어깨의 빠근함



⑦까지 마쳤으면 다시 ①로 돌아가 반복합니다.

적용할 수 있는 문제의 보기

육체적 문제

- 두통 ■ 요통
- 관절통 ■ 견비통
- 복통 ■ 위장장애
- 염좌 ■ 일러지
- 기타 육체적 불편 및 통증

정신적 문제

- 불안증 ■ 공포증
- 우울증 ■ 죄책감
- 분노 ■ 강박증
- 스트레스 ■ 기타 감정 문제

www.eftkorea.net



EFT^②

Emotional Freedom Techniques

무작정 따라하기



최인원, 김희영, 정유진 지음 / EFT KOREA 감수
정신세계사 / 15,000원(종량상 CD 포함)

점 검 하 기

자, 이제 증상을 느껴보고 점수를 다시 매겨보세요.
처음에 매겼던 점수와 비교해보세요.



얼마나 나아졌나요?

효과가 너무 놀라워서 믿기지 않으십니까?

좀더 간절한 문제에 도전하고 싶다면 같은 방법으로 얼마든지 적용해 보세요.
EFT는 아무리 많이 해도, 어떤 문제에 적용해도 부작용이 없습니다.

부 족 하 게 느 껴 졌 다 면

다시 1단계를 한 후 2단계를 5회 이상 반복하세요.



문장

나는 비록 여전히 (왼쪽 어깨가 빠근) 하지만 혹은
나는 비록 (왼쪽 어깨의 빠근함)이 조금 남아있지만



줄인말

여전한 (왼쪽 어깨의 빠근함) 혹은
조금 남아있는 (왼쪽 어깨의 빠근함)

EFT 전문가들의 경험에 의하면,

이 간단한 과정을 2~5회 반복하는 것만으로도 약 50퍼센트의 사람들이 뚜렷한 치유 효과를 체험합니다.

당신이 나머지 50퍼센트에 속하더라도 실망하실 것 없습니다.

그 분명한 이유와 간단한 해결책을 이 책이 가르쳐 드립니다.

EFT는 몸과 마음의 막힌 곳을 동시에 뚫어주는 단순하고도 강력한 자기치유 기법입니다.

문장의 보기

육체적 문제

잠을 잘못 자서 왼쪽 어깨가 빠근하지만 ~
지금 오른쪽 뒷머리가 많이 아프지만 ~
오래 서 있어서 허리가 아프지만 ~
지금 생리통으로 너무나 힘들지만 ~

정신적 문제

시험을 망쳐서 죽고 싶은 기분이지만 ~
지금 직장상사 때문에 화가 많이 나지만 ~
초콜렛이 너무나 먹고 싶지만 ~
애인과 헤어져서 견딜 수 없을 정도로
우울하지만 ~

www.eftkorea.net

※ 본 EFT가이드의 저작권은 정신세계사와 EFTKOREA에 있으며,
누구나 활용하실 수 있습니다.

4. 긍정정서(Positive Emotion) 그룹코칭 진행일지

※ “광운대학원 코칭심리전공” 코칭일지 양식에 맞추어 정리하였습니다.

코칭이론 및 개요 정리	
적용 이론	6Step코칭모형, GROW코칭 모형, 긍정심리, 인지행동, 진로발달, 성인학습, 사회심리, 에너지심리
전반 적 내용	* 피코치의 초기 상황 - 졸업을 앞둔 전문학사 2학년 여대생들로 구성 - 그룹코칭으로 진행 (그룹은 5명이 1개조로 총 4개조 운영) - 진로, 편입, 취업, 결혼 등에 대한 다양한 Life 이슈들이 존재 - 희망자 중 주관적 자신감 부족, 자기표현능력이 낮은 사람 선정 - 통제군과 실험군 2개군으로 나누어 그룹코칭 적용 * 사전에 받은 주요 코칭 이슈 - 관계문제 : 부모, 애인, 친구, 사회생활(아르바이트), 선-후배, 동기 - 진로문제 : 진로 및 학업, 취업관련 * 코칭 방향 및 내용 - 액션러닝 기법 (항목 명목화 작업 : Post it 활용) - 강점 인식, 삶의 가치와 방향에 대한 자기 탐색 지원 - 그룹별로 주제선정-목표확인-실행계획-후원환경 모듈로 진행 - 전체적인 6 Step모델로 큰 주제를 정하되 준구조화 그룹코칭 적용 - 6주간 그룹코칭을 통해 코칭트레이닝 후 4주간 셀프코칭 적용 - 사전, 사후, 추후 자기효능감, 자기표현능력 2가지 설문지로 검수
코칭 성과	<소감1> 휴학 후 다시 복학해서 정을 못 붙이고 무엇을 해야할지 스트레스도 많아 힘들었는데 일주일에 한번 여유를 찾고 긍정적인 마인드를 키울 수 있는 시간이었습니다. 상대방의 이야기를 경청하고 판단하지 않으며 함께 효과적인 해결책을 찾을수 있도록 하는 과정들이 즐거웠구요~ ... 처음 보는 사람들과 어떻게 내이야기를 해야하나 걱정도 많고 6주간 뭐가 바뀔까 의심스러웠는데 포스트잇을 이렇게 다양하게 활용하게 될지 처음 알게 되었습니다. 코칭은 상대가 아닌 나를 위한 과정인 것 같아 행복한 시간들이 될 수 있었습니다.
(피코	<소감2> 나는 목표를 정하면 달성하기가 어려웠는데 SMART기법, 1Change 목표설정을 통해 내 삶의 가치와 정렬되는 듯한 느낌으로

코칭기간 내내 새로운 경험들로 행복했다. 셀프코칭 과정은 쉽지않았지만 덕분에 상호 후원하게되는 친구가 생겨서 너무 좋았고 그렇게 할 때 실패확률이 줄어들게 된다는 것도 배웠다.

<소감3> 원지는 모르지만 그냥 두드리며 받아들이고, 인정하라고 해서 인정하구... 처음엔 뭐지? 우습기도 하고 손발이 오그라드는 듯한 창피함도 있었지만 과정 내내 따뜻하고 내 이야기 같아 먹먹할 때가 많았습니다. 요즘은 나도모르게 “나는 비록~” 하고 있고 동기들하고도 노래랑 율동도 곁들이며 긍정적인 마인드컨트롤을 하고 있습니다. 이렇게 내려놓는 것만으로도 편안해지고, 코칭이 아닌 힐링이란 느낌이 듭니다. 집에서 부모님께도 EFT랑 호흡법도 알려드리고 요즘은 같이 하고 있어요. ㅎㅎ

<소감4> 잘듣고, 집중하고, 솔직해지고....

내 삶을 평화롭게 만드는 주체가 나라는 것을 알게되었고 내가 내 인생의 주인공이자, 감독이고 작가라는 사실을 알고나서 몇일간 아무것도 할수 없을 정도로 큰 충격을 받았다. 아직도 코칭을 다 이해하는 건 아니지만 이런 과정들이 자신감을 갖게 할 수 있어 무척 좋았다.

<소감5> 초등학교 이후 한번도 써본적 없던 일기... 4줄짜리를 매일 매일 써보면서 하루를 정리하고 의미있는 것들에 집중하게 되는 나를 발견하게 되었다. 나의 강점과 가치, 늘 말씀하시던 가슴뛰는 삶을 위해 내가 무엇을 해야 하는 가에 대한 물음에 답하기 위해 스스로 또 주변의 도움을 찾고 또 나누며 이런 것이 공유이고, 공감이란 거구나.... 라고 많이 느낄 수 있었다. 대학에 와서 단 한번도 제대로 눈 맞춘적 없던 아빠를 안고 많이 울면서 아빠도 참 많이 힘드셨다는 것을 느꼈고 명료한 인식을 가리고 있는 다양한 가면들을 깰 수 있었다.

<소감6> 미래일기, 편지, 상장은 몇 번 써보기도 했는데... 4주후에 직접 우편으로 받으니까 Secret에서 이야기하는 것이 무엇인지 어렵קות이 느낄수 있었다. 서로 마니또처럼 도와주는 후원자되기도 좋았고 무엇보다 처음 만난 어색함 속에서도 코칭이라는 틀 속에서 같이 웃고, 울면서 세상에서 제일 친한 친구들을 만날 수 있게 되어 가장 큰 선물이라고 생각한다.

심리검사결과일지

검사
종류

강점검사, 가치관 찾기, 감정단어 찾기 외

결과
및
해석

★ 나의 강점 찾기

www.viacharacter.org

대표강점 5개 찾고 관련된 상징물 만들기, 일상속 활용안

★ 직업정보, 심리검사

www.work.go.kr

직업심리검사, 선호 직업 선정 (3가지 이상 확인)

★ 성격유형 검사

간이 DISC, 애니어그램, MBI, TA, 도형검사

(2가지 이상 확인)

▶ 비슷한 유형끼리 모여 그룹코칭으로 진행

장점, 단점, 상징물, 구호, 노래, 좋아하는 사람, 싫어하는 사람
정서단어 찾기, 점수와 의미 인식

무조건적인 수용, 이해가 아닌 인정의 중요성을 코칭으로 적용
온라인, 오프라인 강좌 및 각 성격유형에 따른 분석과 해석 제공

그룹 코칭 진행일지

주요 내용	
코칭 진행 과정	G : 자기이해 (정서와 자아상 확인) R : 실행의지 박약, 안 예쁘다, 해도 잘 안된다. 뭘 해야할지 모르겠다. 늘 피곤하다. 바쁘다. 아무도 날 이해해 주지 않는다. 나도 날 잘 모르겠다. O : 대표강점과 신념 찾기 강점 메타포와 이름짓기, 생애곡선 그리기 (강점카드와 스토리보드를 활용하여 진행) W : 현재의 점수와 6주후 희망점수를 10점만점으로 적용 (평균 4점 → 9점이 목표) 상호 후원환경 조성을 위한 짝지찾기 - 소감나누기 : 서로 모르는 사람들끼리 뭘 이야기할지 아직은 어색함이 많았지만, 한마디도 못할 것 같았는데 서로 이렇게 많은 것들을 공감하고 있는지 놀랐다. - 다음 회기 과제 (4행일기) (과거~현재) 활용강점, 정서 찾기
	09.12 (1차)
기타	"나 자신을 아는 것이 힘이다." 내 허락 없이는 나를 불행하게 할 수 없다. 나는 나를 사랑한다 확인공유

그룹 코칭 진행일지

주요 내용	
코칭진행과정	G : 목표설정 (Life이슈: 해결하고 싶은 정서와 목표) R : (공통) 정서적 문제 관계 문제(부모, 친구) : 인지오류, 정서적 문제 진로 문제: 정보부족, 실행의지 박약 기타 개인적인 문제들 (성형, 性, 취업, 폭력, 중독 등) O : 정서적 불안을 높게 하는 정서적 요인 탐색, 인생 설계표 탐색 (효과적인 방법 나누기) 강점과 가치에 따른 목표 재탐색, 역할별 수행목표와 현점수, 인지정서적인 필요강점 강점 활용법과 그럼에도 불구하고 나를 사랑하는 법 W : 자신만의 스트레스 해소법 적용 (EFT, 호흡, 명상 등) 후원환경 조성을 위한 짝지 만들기, 그룹 카톡방 개설 - 소감나누기 : 무엇이 문제인지 막연했던 것들에 대해 새롭게 인식할 수 있었고 내가 장애물이라고 생각하는 것들이 무엇인지 어떠한 역할들을 해가야 하는지 인식할 수 있었다. 막연했던 것들이 포스트잇으로 눈에 보이니 좋았다. - 다음 회기 과제 (4행일기) 성공 목표와 필요강점, EFT에 대한 활용사례 (1건 이상)
	09.26 (2차)
기 타	※ 포스트 잇을 활용한 그룹코칭 기법을 적용 (역동만들기) 꿈에 낱자를 적으면 계획이 된다. 미래 리허설을 통해 긍정적인 나를 만들고, 긍정확인(Affirmation)과 셀프토크(Self Talk) 만들기

그룹 코칭 진행일지

주요 내용		
코칭 진행 과정		G : 현실인식 (현재의 인지, 정서, 신념 확인) R : 부정적 정서의 이유 찾기 - 비교하는 마음, 실체하지 않는 것들, 인지오류 확인 O : 부정적 정서의 이유(욕구 인식, 자각), 소극적 신념과 행동으로 유익했던 점 찾기 현재의 정서 상태 인식과 긍정정서 확장 적용 (NLP) W : 자신의 언어로 스스로를 표현하는 연습 적용. 무조건적 수용과 인정, 칭찬, 경청 연습 후원자(짝지)와 매일 칭찬과 감사 3가지씩 나누기 - 소감나누기 : 코칭이 진행되면서 새롭게 인식되고 확장되는 느낌, 매회 자신에게 유익하게 작용되고 있고 시간이 아깝지 않다. 따뜻하고 먹먹한 느낌, 친구에게서도 느끼지 못했던 진실함, 진정성을 느낄 수 있는 과정(경청)의 중요성을 느끼게 되었다. - 다음 회기 과제 (4행일기) 현재의 부정적 정서와 감정을 강점에 근거하여 긍정문장 만들기, 목표달성을 위한 나만의 강점 Metrix로 선정
	10.04 (3차)	
기 타	인지 오류에 대한 안내, “아는 만큼 보이고 보는 만큼 느낀다.”	

그룹 코칭 진행일지

		주요 내용
코칭 진행 과정		G : (새로운 관점) : 성공 정서와 자원 확장 R : 않되는 이유 50가지 찾기 목표에 따지 걸기 부정적 정서 온전히 느끼기 O : 기적 질문 활용 : 나만의 긍정 강점 찾기 내적 자원 확장 및 앵커링 적용 (행복감정 만들기: 사운드오브뮤직 영화 활용) W : 성공한 내 모습 그리기 (모델링 활용) 행복감정과 관련된 과거자원(사진)과 미래 앵커링 적용 나만의 심볼(Symbol)과 메타포에 대한 이름짓기 후원환경(짝지)에게 인증샷~!! 다음주 자료 출력!! - 소감나누기 : 성공한 내 자신에 대한 미래리허설을 구체적으로 적용해야 하는 이유를 알 것 같았다. 미래명함을 만들고 나누어 주면서 나 자신을 선택하는 것은 '나'이고 나의 의도가 분명해야 함을 인식하게 되었다. - 다음 회기 과제 (4행일기) 나의 상징(Symbol), 강점 확언에 대한 메타포(그림) 긍정적인 정서, 행복감정과 관련된 사진 가져오기
	10.10 (4차)	
기 타		긍정적 정서에 대한 지속적인 인식과 연습과정을 안내 (긍정확언과 EFT 활용 등)

그룹 코칭 진행일지

		주요내용
코칭 진행 과정		G : (선택하기) : 구체적으로 집중하기 R : 생애 역할의 우선순위와 강점 역할에 따른 대표적 정서 O : 가감법 활용 (중요한 우선 가치 정리) 우선순위 Metrix와 1 Change 목표 (목표가 가치와 강점과 부합되는지 체크) W : 1Change 목표 설정 짝지에게 설명 나 자신에게 편지와 칭찬, 선물(포상) - 소감나누기 : 성공한 내 자신에 대한 미래리허설을 구체적으로 적용해야 하는 이유를 알 것 같았다. 미래명함을 만들고 나누어 주면서 나 자신을 선택하는 것은 '나'이고 나의 의도가 분명해야 함을 인식하게 되었다. - 다음 회기 과제 (4행일기) 1 Change 목표 실행계획 (역할, 강점, 기간, 범위)
	10.17 (5차)	
기 타		무엇부터 해야 하는지, 누군가의 기준이 아닌 자신의 가치기준에 맞게 정렬하며 자기 스스로 해결해 간다는 것에 대한 인식 공유

그룹 코칭 진행일지

주요 내용		
코칭 진행 과정		
	10.24 (6차)	G : (후원환경조성) : 내적 평화 과정 R : 평가와 점검, 소감과 다짐 개인 점검카드, 생활화를 위한 방법 O : 후원환경, 지지자 선정 (가족, 동료, 친구) 내적평화과정 (해결하고자 하는 정서 리스트) 카페 등 동호회에 대한 정보 공유 W : 4주후의 나에게 미래 편지, 상장 만들기 후원환경(짝지) 선정, SNS 및 SMS 예약 설정 - 소감나누기 : 무엇보다 실행이 가장 중요하다. 앞으로 4주간 진행될 셀프코칭이란 과정들 속에서 지속적으로 목표에 정렬하는 시간들을 경험해 볼 수 있도록 하겠다. 4행일기가 큰 도움이 되었다. - 다음 회기 과제 (4행일기) 나의 상징(Symbol), 강점 확언에 대한 메타포(그림) 긍정적인 정서, 행복감과 관련된 사진 가져오기
기 타		1:1 개인코칭이 필요한 경우 코칭이슈에 대해 사전에 E-mail로 공유한 후 일정을 잡아 진행키로 함

그룹 코칭 종결일지

진행회차 총 10 회기 **코칭형태** 그룹코칭 6회기, 셀프코칭 4회기

종결에 따른 코치 의견

- 그룹코칭을 통해 참여자간 역동과 나눔을 통해 서로 필요한 것들에 대한 후원과 지지를 넓히고 공유와 공감의 토대를 마련하였다.
- 그룹코칭을 종결하며 서로의 필요에 의해 모임들이 활성화 되었다.
- 내면의 강점과 긍정정서를 확장하여 목표와 가치에 정렬시키는 과정에서 지속적인 인식과 후원환경(짝지)이 지속성을 유지하는 데 큰 도움이 되었다.
- 자신을 인식하고 탐색하면서 서로를 이해하고 공감할 수 있는 폭이 넓어졌다.

종결에 따른 피코치 의견/생각

자신에 대한 이해 부분의 막연했던 부분과 스스로의 부정적인 생각을 달리 할 수 있는 기회가 되었다. 코칭이라는 것이 자신에 대한 생각을 많이 하게 만드는 효과를 가져왔다. 그룹으로 코칭 진행 동안 무엇을 어떻게 이야기 할 수 있을까 했었는데 다양한 도구활용(포스트 잇, 그림, 사진 등)과 그에 따른 인정과 수용을 통해 진실된 이야기들을 공유할 수 있었던 듯 하다. 코치의 안내를 통해 스스로에 대한 표현력을 키우고 자신을 다시 돌아보는 기회가 되었으며 나약한 실행 의지력을 바꿀 수 있도록 계기도 마련되었다. 또, 내 문제에 대해서는 막연했지만 마니또 같은 짝지 활동을 통해 무엇이 필요하고 무엇을 해야하는 지 좀더 객관적인 입장에서 확인할 수 있었으며 이것이 곧 내 자신에게 큰 도움이 될 수 있다는 점이 놀랍고 신기했다.

코칭 효과 점검



긍정정서그룹코칭은 자기효능감, 자기표현능력에 대해 사전-사후-추후 검사를 실시하였으며 통계적으로 유의한 정(+)의 효과가 있음을 확인하였다.