

직장인을 위한 감정 코칭 솔루션

화(火) 코칭

일정 | 2019. 1.16(수) 오후 7~10시(3H)

장소 | 강남역 인근 교육장

문의 | 오연주 과정 담당 매니저(010.3933.2512)

감정관리, 이제는 조직과 개인의 성과창출을 위해서 가장 집중해야 할 능력입니다

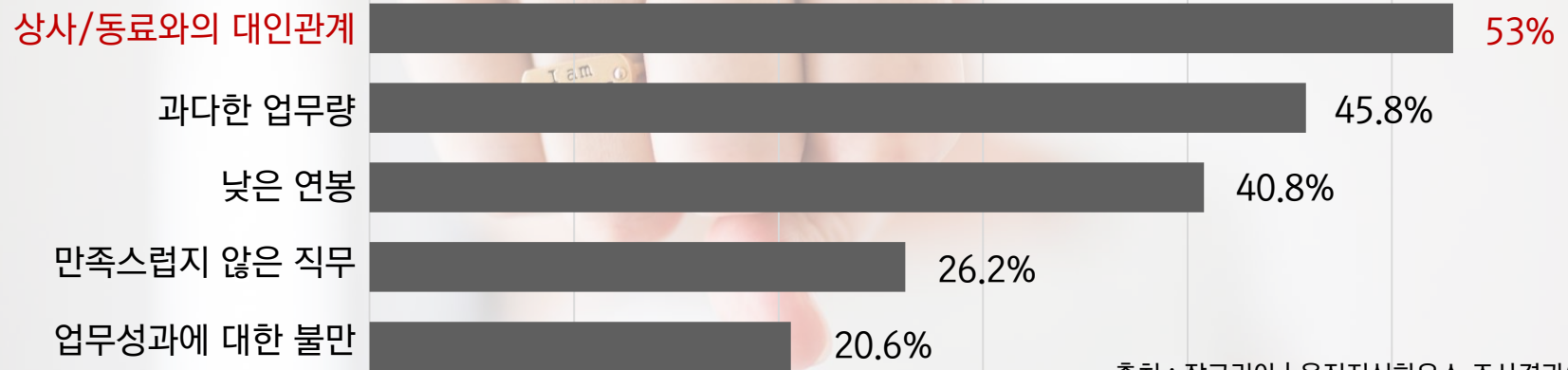
대부분의 경영자는 직원들이 생각하고 행동하는 방식에만 집중합니다
하지만 직원들의 감정도 그에 못지않게 중요하다는 점을 주목해야 합니다

실제로 많은 연구 속에서 **직원의 감정**이
조직 몰입이나, **만족** 그리고 **개인**과 **조직의 성과**에 영향을 미치는 것으로 나타났습니다

이제는 감정을 있는 그대로 자연스럽게 이해하고 수용하지만
감정을 표현하는 방식에는 한계를 두면서 바람직한 방향으로 이끌어주는
똑똑한 감정관리, 화(火) 코칭에 주목해야 합니다

실제 직장인 **80.3%** 직장에서 스트레스를 받는다고 응답했습니다

스트레스의 주요 원인은 무엇인가?(복수응답)



출처 : 잡코리아 | 웅진지식하우스 조사결과(2016년)

10명 중 8명 이상이 겪고 있는 감정인 **화(火)**
똑똑하게 이해하고 현명하게 관리할 수 있는 방법이 있습니다

이제는 화(火) 를 관리 해야 합니다

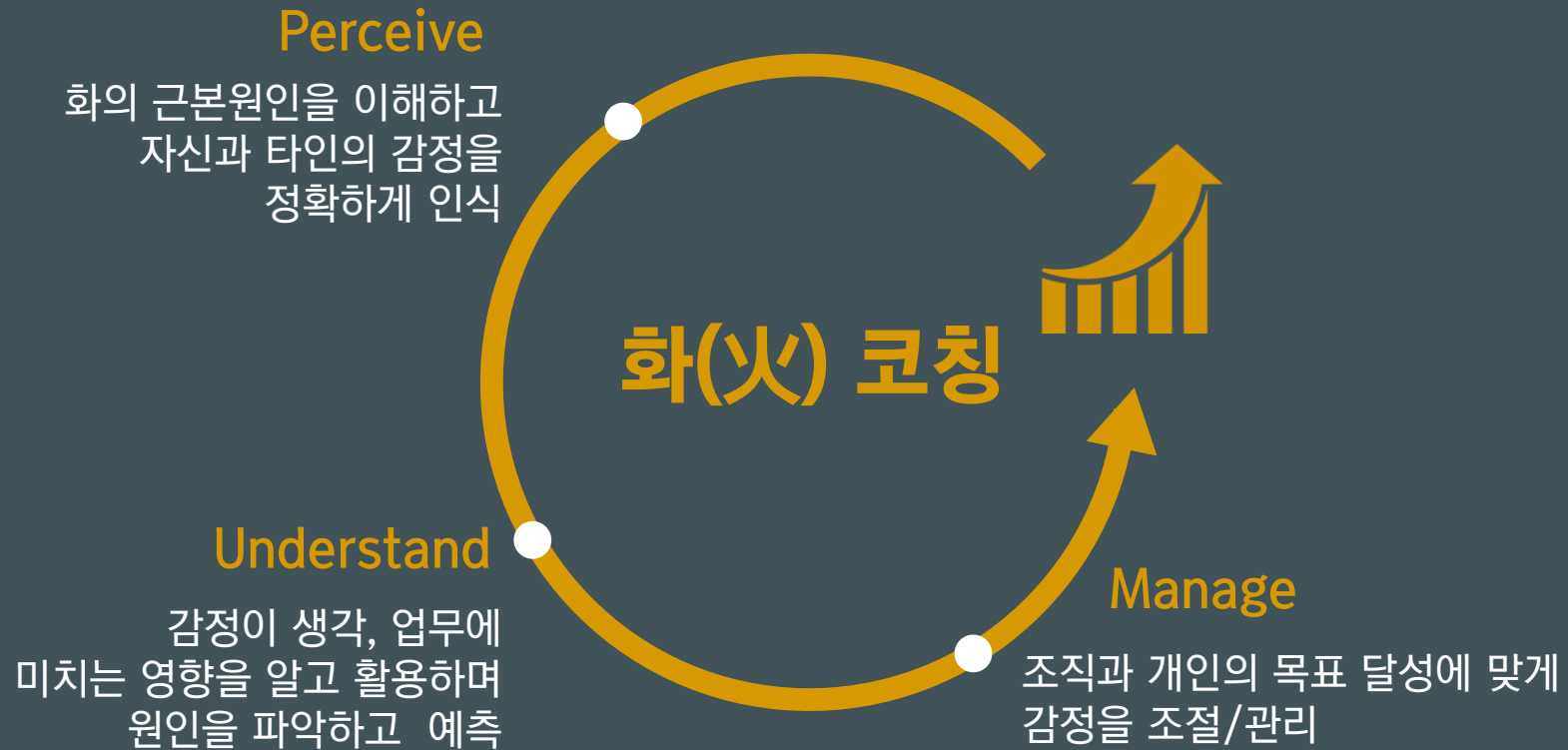
감정은 정보를 이성적으로 처리하고 조절하도록 합니다

우리는 개인 뿐 아니라 타인의 감정도 의식적으로 관리하고 파악하며 적절히 상호작용 해야 합니다.

이러한 감정관리를 통해 현명한 의사결정을 하고, 결국 더 유익한 성과를 창출할 수 있습니다



화 코칭을 통해 [감정 관리] 능력을 향상시킬 수 있습니다



[이런 분] 에게 매우 유익한 과정 입니다



팀원들의 감정을 읽고
이해하고 조절할 줄 아는
리더가 되고 싶은 분



원활한 관계 형성으로
업무의 성과를
높이고 싶은 직장인



처음 시작하는 사회생활
다양한 대인관계
스트레스로
고통받고 있는 사회 초년생



감정을 표현하는 방법이
서툴러 버럭 하는
습관을 가진 일반인

매우 쉽게 그리고 알차게 과정이 구성되어 있습니다

화가 난 이대리

전산팀 이대리는 점점 회사에 대한 불만이 많아지고 있다. 자신처럼 단순 프로그래머가 아니라 기획능력도 가진 직원에게, 회사가 충분한 인정을 해주지 않기 때문이다. 자신은 특진대상자라고 믿는데, 그에 걸맞은 대우를 해주지 않아서 화가 나고, 자기처럼 노력하지 않는 동료들도 답답하다. 그래서 협력사에게도 자주 화를 내고, 그 때문에 사무실 분위기가 자주 어수선해진다. 회사에서 받은 스트레스 때문에 과음도 자주 하기에 몸은 점점 망가지고, 지각도 잦아졌으며 지각으로 인해 회사사람들과 부딪히는 일도 늘어났다. 주로 직속상사 김차장과 부딪히는데, 전산팀 업무에 대한 이해도 낮고 정당한 대우는 해주지 않으면서 잘하라고만 하는 김차장이 싫다.



이대리



1번

너 진짜 찡리고 싫어!
일 시키면 한 번에 마무리 되는 게 왜 없어?
니 나이에 대리단 사람이 천지야 천지!



2번

열시계아침 없으면 말해줘야죠!
밤마다 율하길래 그렇게 계속 줄어요?



3번

너 얼마 무슨 일을 이따위로 처리해
확인도 확인하려고 몇번을 이야기했어!
아니지. 이걸 내 책임이야.



4번

부르짱건을 살려보라고 했지 내 보고서 평가하라고 했어?
내 보고서가 시장에 맞지도 않고 자료조사도 안 되었다는 거 아냐!

화내기 프로세스



외부 자극 → 화가 난다 → 화를 낸다 → 상대 비난 / 자기 비난

예방 진정 복기

- 실제 조직생활 중 발생하는 다양한 사례로 과정이 구성되어 있습니다
 - 객관적으로 화(火) 라는 감정을 이해합니다
- 실습을 통해 현명하게 화를 관리하는 솔루션을 경험할 수 있습니다

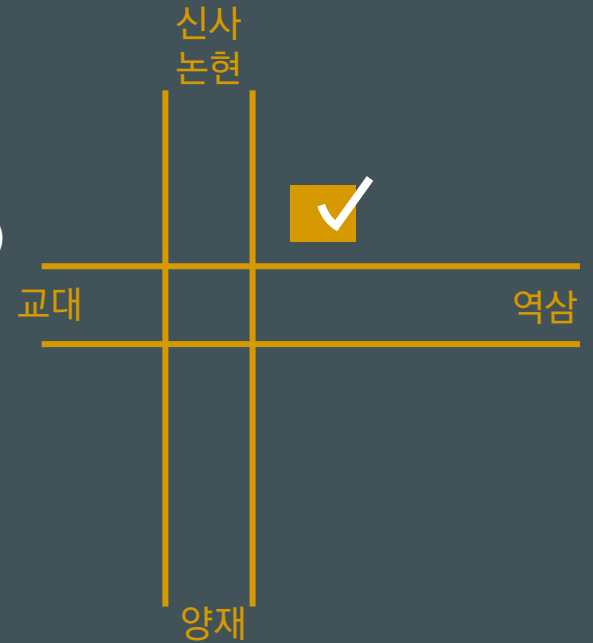
이런 내용을 배우게 됩니다

전 시간 실습이 함께 이루어집니다. 배운 내용을 조직에서 전파하실 수 있습니다

제목	내용	시간
1. 화 제대로 알기	분노 대처방식, 인간 내면의 작동방식, 화 복기 실습, 화 진정법 및 예방법	40m
2. 화를 일으키는 생각	판단과 사실 구분하기, 비현실적 신념 찾기, 생각 뒤집기, 책임 구분하기	40m
3. 나와 상대방 다시 보기	도구화된 존재, 존재와 대상 구분하기, 나와 상대 새로 보기, 새로운 존재 선언	30m
4. 화의 소통법	비난하지 않고 화를 표현하는 법, 화난 상대방 공감하는 법, 승승의 대화법	40m

교육 상세 정보

- 교육 일정 2019년 1월 16일(수) 오후 7시~10시
- 교육 장소 강남역 마이캠퍼스
(서울시 강남구 테헤란로 111, 대건빌딩 신관(준경타워) 6층, 7층)
- 교육 비용 39,000원 (VAT 포함)
- 신청 방법 구글 링크 작성 후 입력 예정
(신청서 작성 후 입금까지 완료해야 접수가 완료됩니다)
- 입금 방법 무통장입금 (입금처 : 농협 355-0055-5076-03 | 주식회사 커뮤니케이션컨설팅앤클리닉)



“ 화를 알면 마음을 알 수 있습니다 ”

화는 모든 감정 중에서도 가장 복잡한 감정입니다

화는 더 깊은 차원의 감정들과 연관되어 있고, 욕구나 신념과도 연관되어 있습니다

그래서 우리는 화를 공부해야 합니다

김 지 혜 코치

지혜 코칭 센터 대표

前 국제코치연맹 인증코치 (PCC)

現 한국코치협회 인증코치 (KSC)

現 한국코치협회 인증심사위원

現 (주) 하우코칭 <AAA> 과정 인증 FT

개인코칭 1,200시간 이상

저서 : 하루 한시간, 엄마의 시간



직장인을 위한 감정 코칭 솔루션, **화(火) 코칭**

문의 : 오연주 과정담당매니저

lmanager@ccc.expert

| 010.3933.2512

정노동으로 인한 스트레스를 효과적으로
관리하고 예방할 수 있는 능력을 향상함
▪ 감정노동 스트레스의 해소를 위한 긍정적인
방안을 모색하고, 이를 통해 이해관계자의
만족도 및 업무의 몰입도를 향상함

하루동안 사람의 머리속에 떠오르는 크고 작은 생각은 총 6만 가지입니다
이 중 96%는 쓸데 없는 생각이고, 75%는 부정적인 생각입니다

사람들로 구성된 조직은 이러한 사람의 생각으로 인해
온갖 잡음과 문제, 스트레스가 발생합니다

정서적 문화를 무시하면 직원들과 조직을 움직이게 하는 원동력의 중요한 부분을
대수롭지 않게 여기게 된다. 정서적 문화의 중요성을 이론적으로는 이해한다고
하더라도 여전히 조직의 정서에 관한 문제를 다루는 것을 회피할 수 있다.
관리자들은 업무에 대한 직원들의 생각과 행동 방식에 영향을 주고 싶어 하지만,
직원들이 업무를 할 때 어떤 감정을 느끼고 어떻게 표현하는지를 이해하고
적극적으로 관리하는 능력이 자신들에게 부족하다고 느낄 수도 있다. 혹은 정서를
다루는 일이 아무런 의미가 없거나 관리자의 업무가 아니거나, 혹은 전문가에게는
어울리지 않는다고 여길 수도 있다.

결국 조직 구성원의 감정관리가 나와 그리고 나의
조직의
성과 창출에 영향을 미친다는 이야기입니다

이는 결국 조직과 나의 성과 창출에 문제를
일으킵니다.

사실 건강을 잃으면 모든 걸 다 잃는 것이다
건강과 감정의 관계에 대한 연구가 있다.
국제신경학회지에 실린 실비아 코튼(Sylvia
Cotton) 박사팀의 연구다. 코튼 박사가
병원에서 입원 치료를 받고 있는 뇌졸중
환자를 대상으로 조사한 결과, 환자들의
상당수가 뇌졸중 발생 두 시간 전에 크게 화
냈다는 점을 발견했다. 화, 좌절, 우울, 행복
사람의 감정은 모두 뇌에서 발생하기 때문에
화처럼 격렬한 감정이 발생하는 경우 뇌는
치명타를 입는다. 화를 자주 내면, 뇌 이외에
심장이 안 좋아진다. 우리가 화가 날 때는 심
박동수부터 증가한다. 잦은 분노는 심장에
무리를 주어 심장마비에 걸릴 확률을 5배까
높인다.

개인적인 차원

조직적인 차원

LEARN



성장을 위한
학습

FOCUS



생산성을 위한
집중

+

COLLABORATE



문제해결을 위한
협업

SOCIALIZE



관계를 위한
교류

개인과 조직의 성과

