

+ 생각지기 X



기업교육 # 특강 # 자문위원 # 트렌드 # 지식 #지혜 # 소식지

“생각지기”란

각 분야별 자문위원과 함께 사람과 트렌드에 대한 다양한 지식과 지혜를 전달하는 혜움컨설팅의 소식지입니다.

Table of Contents

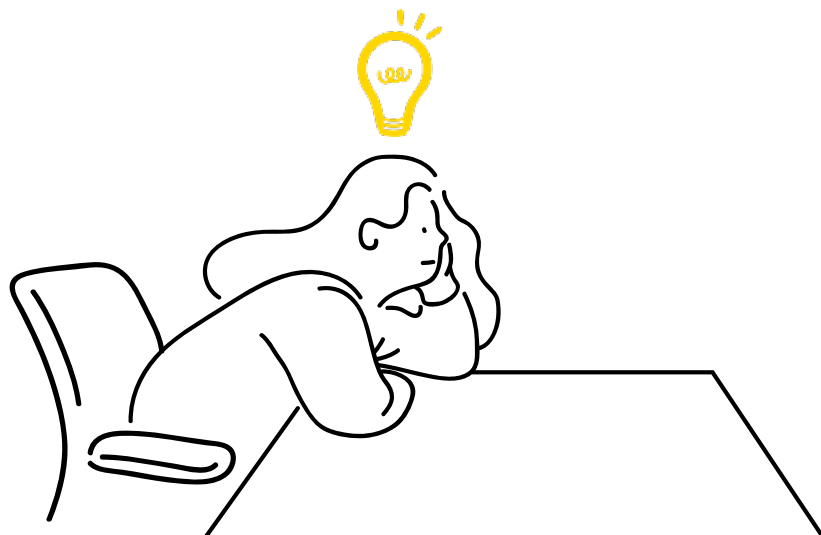
- ▶ **Leadership** 김진혁 교수의 '알쏭달쏭 리더십 이야기'
(주제) 4개 차원의 리더십 II

- ▶ **History** 강관수 소장의 '역사에서 배우는 지혜'
(주제) 사람관리 리더십 -공자의 정명사상

- ▶ **Healing** 마음을 치유하는 '컬러테라피'
(주제) 컬러테라피-바이올렛

- ▶ **Special Lecture** 더 배움(the Baeum) 5월 주제 및 강사

- ▶ **HYEUM** 혜움컨설팅의 '이모저모'



김진혁 교수의 “알쏭달쏭 리더십 이야기”

4개 차원의 리더십 II

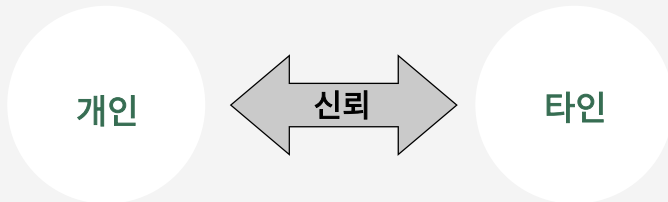
2차원 리더십

2차원 리더십은 구성원이 자신 외에 타인이 한 명 더 존재한다. 즉 영향력을 발휘하는 사람은 자신이지만 그 영향력을 받는 외부 사람이 존재하는 것이다. 2차원 리더십은 자신이 타인에게 행사하는 리더십으로 대인관계 리더십이라고도 표현하며, 다른 말로 소통의 리더십, 갈등관리, 커뮤니케이션 등으로 표현하기도 한다. 대인관계나 갈등관리, 소통 등은 모두 주체가 두 사람이며, 갈등관리를 잘하는 사람은 소통도 잘하고 대인관계도 원만하다.

서로에 대한 현재의 확인과 목표설정

2차원 리더십으로 표현하는 대인관계 리더십은 As Is (현재)를 두 사람 사이의 갈등관계나 불신의 상황을 분석하는 것이 우선이다. 그리고 To Be (미래)는 두 사람 사이의 가장 이상적인 상황, 즉 화합과 신뢰의 상황을 목표로 해결점을 찾아가는 리더십을 말한다.

[대인관계 리더십 모형]



출처 : < 팀 활성화와 팀장 리더십 > 김진혁

대인관계능력에 대해 하버드 대학교 가르너는 대인지능을 언급했고, 대니얼 골먼은 사교적 지능을 예로 들었다. 그 핵심은 타인의 마음과 감정을 재빨리 파악하고, 깊이 이해하고, 공감함으로써 원만한 인간관계를 맺고 유지하는데 있다. 이 능력을 지닌 사람은 주변 사람의 마음을 잘 헤아려 편안하고, 행복하게 만들어 준다. 또한 대인 지능이 높은 사람은 팀이나 조직에 강한 리더십을 발휘한다. 왜냐하면 사람들은 본능적으로 자신을 행복하게 해주는 사람을 따르기 때문이다. 결국 타인에게 강한 영향력을 끼친다는 것은 주변 사람들에게 얼마나 행복을 잘 나눠줄 수 있느냐의 문제이기도 하다.

영향력은 타인의 감정을 다루는 것

대니얼 골먼에 따르면 지속적으로 높은 성과를 내는 성공적인 리더들의 공통점은 감성지능이 높다. 그리고 약 80%정도의 감성지능과 20%정도의 지적 능력이 적절히 조화를 이룰 때 리더는 효과적으로 리더십을 발휘할 수 있으며, 그 감성지능은 자기인식에 기초한다. 영향력이란 다른 사람의 감성을 다루는 것이고 자신의 반응을 조율해 목표를 달성하도록 타인과의 상호작용을 통해 이끌어 나아 가는 것이다. 다양한 견해를 이해하고 인정하며 조직의 상황에 적합하도록 노력하며, 공통의 가치와 미션에 몰입하도록 하는 자기인식부터 출발한다.

대인관계 리더십의 핵심요소 - 신뢰

대인관계 리더십의 핵심요소는 신뢰다. 신뢰란 사전적인 의미로 굳게 믿고 의지한다는 말이다. 누군가를 굳게 믿고 의지하기 위해서는 그 사람에 대한 지식, 역량, 태도, 진정성, 경험 등 많은 것들에 대해 생각하지 않을 수 없다. 그리고 상대에 대한 믿음은 자칫 자신을 위험에 빠뜨릴 수 있다는 것을 전제한다. 그 이유는 누군가와 함께 어떤 행동이나 일을 도모함에 있어 내가 통제할 수 있는 일을 타인에게 통제권을 위탁하는 일이기 때문이다. 대인관계에서 신뢰한다는 것은 그 사람에게 봉제권을 준 이상, 나를 좌초시킬 수도 있고 취약한 상태로 내몰 수도 있지만, 나의 믿음을 저버리지 않고 기회 주의적 행동을 하지 않을 것이라는 기대가 담긴 것이다. 조직에서도 상사와 부하의 사이에서 상사를 신뢰한다는 것은 나의 상사는 자신만의 이익과 안위를 위해 나를 조종하거나 이용하지 않을 것이라는 기대가 내포되어 있다. 또한 상사가 부하를 신뢰한다는 것도 상사가 있든 없든 자신의 업무를 처리함에 있어 상사의 기대에 따라서 움직일 것이라는 인식에서 출발한다. 인간관계에서 신뢰라는 것은 함께 살아가는 기본적인 가치이다. 대인관계의 핵심요소인 신뢰를 얻기 위해서는 대니얼 골먼이 제시한 감성지능을 높이는 방법을 추천할 수 있다.

김진혁 교수의 “**알쏭달쏭 리더십 이야기**”

[대니얼 골먼의 4가지 감성 지능]

첫째, 자신이 현재 어떤 상태인지를 명확하게 인식할 때, 타인의 감정을 읽는 지능

셋째, 자신의 감정을 통제하는 방법

통상적으로 화를 내는데 참는 것만이 통제하는 것이 아니라 화를 낼 상황에서 화를 낼 줄 아는 것이 감성 지능이다.

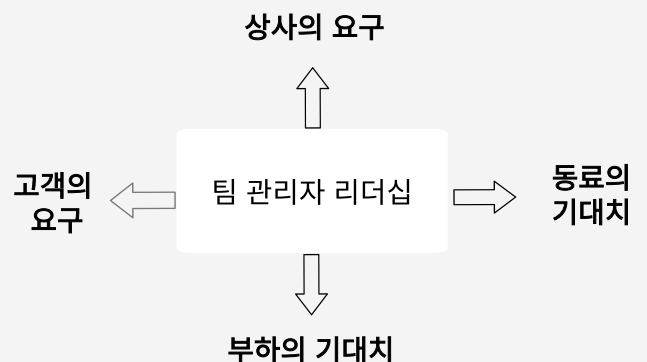
넷째, 사회적 기술은 타인이나 커뮤니티 등에 설득력, 협상력, 타인 개발, 의사소통, 갈등관리 등을 말한다.

3차원 리더십

3차원 리더십은 그 구성원이 다수이다. 영향력을 발휘하는 사람은 자신이고, 그 영향력을 받는 외부 사람이 다수가 존재함을 의미한다. 다수의 구성원들은 개별적으로 떨어져 있는 사람들이라기보다는 일정한 목적성을 띤 작은 팀을 말한다. 3차원 리더십은 작은 집단을 이끄는 리더십을 의미하며, 그 집단들이 여러 개 모여 있는 조직의 일부일 가능성이 높다. 따라서 3차원 리더십은 커다란 조직 내에서 하나의 팀을 이끄는 리더의 영향력을 말하는 것으로 부하를 이끄는 역량은 물론, 상사에게 영향력을 가는 역량 그리고 동료나 파트너들에게 영향력을 행사하는 역량 모두가 필요하다. 그래서 3차원 리더십을 **중간관리자 리더십**이라고도 한다. 즉 작은 조직을 관리하면서 큰 조직의 일부로 헌신하는 리더십이다. 개인과 팀과 조직의 차이 팀이란 개인들이 모여서 형성된 하나의 집단이며 그 팀은 조직 속 여러 집단 중 하나일 가능성이 있다. 따라서 팀의 구성원들은 개개인들이 모여 하나의 팀을 형성되었음을 반드시 알아야 하며, 그 팀 들은 조직을 구성하는 여러 개의 부서 중 하나라는 사실을 인지해야 한다. 구성원들이 이를 인지해야 하는 이유는 개개인의 욕구가 다를 지라도 팀 자체의 목적을 달성하기 위해서는 타협과 양보가 필요하기 때문이며, 조직 내 하나의 팀이라고 인식해야 한다는 점은 조직 전체의 이익을 위해서 덤도 희생이 따를 수 있다는 점 때문이다. 중간관리자 리더십 최근 조직은 팀제를 선호한다. 대한민국의 90%이상이 팀제로 운영된다. 그런 의미에서 중간관리자 리더십은 팀장 리더십이기도 하다.

팀장이란 전체의 조직을 이해하고, 구성원 개개인의 다양한 욕구와 아이디어를 토대로 팀을 운영하는 사람이다. 따라서 조직에 대한 이해도 필요하며 개개인의 역량을 발휘할 수 있도록 도와야 한다. 그 역량의 발휘는 자신이 맡고 있는 팀을 조직의 목적에 부합하도록 정렬시키는 것이며, 구성원들이 다양성을 가지고 역량을 발휘해 조직의 성광에 이바지할 수 있도록 돕는 것이다. 팀장의 리더십은 부하, 상사, 동료 그리고 업무의 관계 속에서 새롭게 이해되어야 한다. 팀장은 지시하고 보고만 받는 존재가 아니라, 여럿의 팀 구성원들과 함께 일을 하는 파트너이며 동료다. 또한 경쟁과 견제의 대상이 아니라 내 일에 대한 협조자이며 후원자로 간주되어야 한다. 팀장은 위계 인식이 없어야 하듯 팀원들도 부하라는 인식을 가질 필요가 없다. 팀장의 역할은 구성원들이 스스로 일을 찾아 집중할 수 있도록 돕는 데 있다. 한편 팀은 조직 내 여러 개의 팀 중에 하나로, 다른 팀과 협조하는 것은 당연한 것이다. 각각의 팀은 모두 목적을 가지고 존재한다. 분명히 그 목적을 알고 서로 협조하며 조직의 목적을 달성할 수 있도록 유기적인 단결성을 보여야 한다.

[중간관리자 리더십 모형]



출처 : < 팀 활성화와 팀장 리더십 > 김진혁

이처럼 팀장은 위로부터 상사의 요구에 부응하며, 팀 구성원들의 요구와 기대치를 모아 관리를 해야 함은 물론 다른 팀들의 기대치나 외부 고객들의 요구에도 적절히 응대해야 하는 리더십을 필요로 한다. 따라서 팀장의 리더십을 **360도 리더십**이라고도 한다.

김진혁 교수의 “알쏭달쏭 리더십 이야기”

3차원 리더십의 핵심요소는 권한위임이다

중간 리더로 대표되는 팀 리더는 커다란 조직의 일원으로서 조직의 목표를 향해 전 방향의 리더십을 발휘해야 한다. 한편 자신이 맡고 있는 팀을 이끌며 팀 내의 업무별로 역량이 가장 뛰어난 구성원을 단위 업무의 리더로 선정해 추진할 수 있도록 배려해주는 것도 효과적인 팀을 이끄는 리더의 역할이다. 팀 리더는 팀의 미래의 비전을 제시하고 구성원들의 역량에 따라 업무를 배분하고 팀이 비전을 성취할 수 있도록 각자에게 권한을 위임하는 역할을 해야 한다. 위임의 리더십은 이성적·감성적 요소들을 모두 포함하며 구체적인 기획력, 직감, 상상력, 직관력 등이 망라된 것이라고 할 수 있다.

3차원 리더십의 발휘방법

3차원의 리더십은 상사관리나 다른 팀 및 동료관리 등도 필요하지만, 팀 본연의 목적과 목표를 이룰 수 있도록 부단히 노력해야 한다. 그리고 3차원 리더는 팀 구성원들이 최대한의 역량을 갖출 수 있도록 학습의 기회를 주며 코칭을 해야 한다. 업무적으로 최대한의 역량을 갖추도록 도와주어야 하며, 조직 구성원의 일원으로 서로 협력하는 마음을 가질 수 있도록 이끌어야 한다. 팀의 가장 이상적인 형태는 팀의 권한이 최대한 구성원들에게 위임이 된 상태를 말한다. 다음은 상사의 요구에 부응하기 위해 존 맥스웰이 저서 < 360도 리더 > 에서 제시한 상향 리더십 발휘 방법이다.

- ① 스스로를 훌륭하게 지도하고 관리하라.
- ② 상사의 짐을 덜어주라.
- ③ 남들이 꺼리는 일을 기꺼이 하라.
- ④ 단순한 관리가 아니라 리더십을 발휘하라.
- ⑤ 상사와 친밀한 인간관계를 형성하라.
- ⑥ 상사의 시간을 뺏을 때는 만반의 준비를 하라.
- ⑦ 나설 때와 물러설 때를 알라.
- ⑧ 전천후 플레이어가 되라.
- ⑨ 나날이 발전하는 사람이 되라.

다음은 다른 팀과 동료들에게 발휘해야 하는 수평 리더십 방법 일곱가지를 소개한다.

- ① 리더의 순환 고리를 이해하고, 실천하고, 완성하라.
- ② 동료 리더의 성공을 경쟁보다 우선시하라.
- ③ 먼저 동료와 친구가 되라.
- ④ 직장에서 정치적으로 행동하지 말라.
- ⑤ 인간관계의 폭을 넓히라.
- ⑥ 좋은 아이디어가 승리하게 하라.
- ⑦ 완벽한 척하지 말라.

다음은 팀원들에게 하향 리더십 발휘를 위해 제시한 일곱가지를 소개한다.

- ① 통로로 천천히 걸아가라.
- ② 누구나 100점짜리라고 생각하라.
- ③ 팀원들을 개별적으로 발전시켜라.
- ④ 저마다 잘하는 영역에 배치하라.
- ⑤ 스스로 타의 모범이 되라.
- ⑥ 비전을 전하라.
- ⑦ 성과에 따라 보상하라.

다음 호에 계속 됩니다.



김진혁 박사
헤움컨설팅 자문위원
(부문 : 리더십, 협상)

한양대 교육대학원 교육학 석사 (인재개발교육 전공)
숭실대 대학원 평생교육학과 박사 (평생교육학 전공)
저서 및 논문 :

- 변화를 주도하는 리더, 변화에 휩쓸리는 리더
- 팀 활성화 전략과 팀장 리더십
- 뉴 리더십 와이드
- 논문 : 서번트리더십, 학습조직수준, 조직시민행동, 조직유효성 간의 구조적 관계분석

사람관리 리더십

공자의 정명사상

공자는 세상에는 두 종류의 사람이 있으니 그 하나가 '무지한 자'이고 나머지 하나가 '부지한 자' 라고 했다. 무지한 자는 자신이 무식하고 모자라지만 그 사실조차 모르고 사는 대다수의 사람들을 일컫는 말인 반면, 부지한 자는 스스로의 부족함을 깨닫고 배우려는 사람을 뜻하는 말이다. 대체로 사람은 배우면 배울수록 자신이 부족하다는 사실을 더욱 느끼게 되는데 이는 곧 벼가 익을수록 고개를 숙이는 것과 같은 이치다. 이러한 공자의 어록과 사상은 시간이 흐를수록 더 빛을 발하고 있는데, 공자의 사상 중에 리더가 제대로 알고 실천해야 할 중요한 기본이 바로 정명사상(正名思想)이다. 제왕의 역할 중 가장 중요한 것은 '사람을 아는 것이 군왕의 도리며 일을 아는 것이 신하의 도리'라는 사실을 깨닫고 실천하는 것이다. 예로부터 조직을 이끄는 리더가 가져야 할 역량 두 가지가 바로 '사람' '일'을 아는 것인데, 그 중에서 사람을 제대로 보고 적합하게 쓰는 것은 군왕이 지녀야 할 핵심 덕목이었다.

河海不擇細流 (하해불택세류)

泰山不辭土壤 (태산불사토양)

'저 넓은 황허의 물과 바닷물은 아무리 작고 가는 물줄기라도 가려 받지 않고, 저 높은 태산은 한줌의 흙도 사양하지 않는다'라는 뜻이다. 이것은 다시 말해 '저 깊은 바다는 아무리 작은 강물이라도 가려받지 않고 모아서 담아냈기 때문에 깊은 것이고, 저 높은 태산은 한 줌의 흙도 버리지 않고 쌓아 났기 때문에 높은 것'이라는 의미다.

리더의 역할은 참으로 복잡하고 어렵다고들 한다. 조직마다 리더에게 기대하는 내용, 직원들의 수준, 그리고 그들이 살아가는 조직 문화가 모두 천차만별이고 외부 환경 또한 빠르게 변해가기 때문일 것이다. 하지만 아무리 세상이 변하고 조직의 시스템이 발전한다 하더라도 결국 일은 사람이 하는 것이고, 그 사람에 의해 조직의 성패가 좌우된다. 훌륭하고 역량 있는 사람을 얼마나 모으느냐가 가장 중요하다는 것은 누구나 주지하는 사실이며 동시에 동서고금 불변의 진리다.



'사람을 잘 모으는 능력', 이것은 모든 리더들이 갖기를 바라는 역량이지만 그 방법론에 대해서는 아는 이가 많지 않다. 주변을 돌아보면 수없이 많은 리더십 교육들이 우리를 둘러싸고, 리더십 관련 서적들이 홍수들 이루어도 여전히 리더들은 표지판 없는 갈림길에서 숨막혀 한다. 이처럼 갈 길을 잃고 제자리를 맴도는 리더들, 그리고 사람은 많지만 정작 쓸 만한 사람은 없으며 한탄하는 리더들을 위해 공자는 사람을 모으고 쓰는 방법을 '정명'으로 요약했다.

공자는 '군군신신부부자' 강조하였는데, 공자의 말은 임금과 신하가 각자의 자리에서 자기답게 행동해야 나라가 바로 선다는 뜻이다. 이를테면 임금은 임금의 자리에서 임금답게 백성을 살피야 하고, 전쟁을 수행하는 신하는 전쟁터에서 장수다워야 하고, 현전에서 공부하는 신하는 현전에서 학자다워야 한다는 것이 공자의 정명사상이다. 이처럼 조직이 올바르게 정립되고 활기 있게 돌아가려면 무엇보다도 조직원 각자가 자기 자리에서 자기 역할을 다하는 것이 조직 활성화와 리더십의 가장 기본적인 전제임에도 불구하고 상당수의 사람들이 이 부분을 간과하고 있다. 신하가 자기 자리에서 자기다움에 충실하게 하려면 임금은 먼저 '결에 뒤야 할 사람과 두지 말아야 할 사람을 구분해서 각자 제자리에 두는 것' 싸움을 잘하는 신하는 전쟁터에 배

강관수 소장의 “역사에서 배우는 지혜”

치해서 싸울 수 있는 여건을 마련해 줘야하고, 학문이 깊은 신하는 현전에 배치하여 공부 할 수 있는 환경을 조성해 줘야 하며, 장사에 능한 신하는 무역에 종사케 하여 국익 창출에 기여하게 하는 것이 사람을 쓰는 리더의 가장 중요한 덕목이다. 그리고 이렇게 하면 정치하는 사람은 자연스럽게 스스로를 바로 잡을 수 있는 정자정야의 경지에 이르게 된다는 것이 공자의 생각이었다. 공자는 이 정명사상과 더불어 잘 다스려지는 나라의 가장 이상적인 모습은 백성이 정치에 대해 논하지 않는 나라'라고 강조했다. 리더가 '인'과 '예'로써 모범을 보이면 백성 또한 스스로 예를 지켜 범법하지 않으니 이것이 바로 '무치의 도'이고 이것이야말로 하늘 아래 가장 아름다운 다스림이라는 리더십의 이상향을 제시했다. 기법은 변해도 진리는 영원한 것처럼 몇백 년 몇천 년이 흐른 먼 훗날, 그때도 필시 우리 후손들은 사람을 이끌고 조직을 관리하는 리더의 역할에 대해 공부할 것이고, 그 리더십 교육에서도 앞서 말한 이 '정명사상'은 똑같이 강조될 것이다.



강관수 소장
헤움컨설팅 자문위원
(부문 :역사, 조직관리)

휴먼앤리더 대표

前) 한국조직관리연구소 소장

前) 한국능률협회 교육개발팀 핵심역량팀장, 상임교수

前) 롯데상사, 롯데백화점 기획조정실

저서 및 논문 :

- 인생리더 (한국표준협회미디어 / 2019)

Youtube : [역시역사](#)

마음을 치유하는 “ 컬러테라피 ”

컬러테라피

바이올렛



바이올렛은 감성의 레드와 이성의 블루가 섞여 나오는 컬러입니다. 뜨거운 감성과 냉철한 이성의 완벽한 조화로 머릿 속의 생각을 현실화시키는 영감의 컬러이고 예술의 컬러입니다.

또한 바이올렛에는 레드의 '땅'이라는 메시지와 블루의 '하늘'이라는 메시지가 포함되어 있는데 이를 해석하면 땅과 하늘 사이에 일어나는 모든 일들을 뜻하기도 합니다. 기쁘고 행복한 힘들고 좌절하게 하는 사랑과 미움, 시작과 끝, 인간에게 다가오는 그 모든 희로애락을 겪고 신의 뜻으로 한발 짝 다가가는 것이 바이올렛에 담겨 있는 의미이기도 합니다. 기쁨 만을 경험하는 것도 힘든 일만 경험하는 것도 어느 한쪽으로 치우진 것입니다. 모든 것을 경험함으로써 얻는 것이 '앎'입니다. 그것이 성장의 바탕이 되는 것이죠. 경험이 빠진 지식은 그저 그럴싸한 말뿐이지만 경험에서 전해오는 말은 울림이 되듯이 말이죠. 아픔을 겪고 있는 이에게 길고 긴 이야기가 아닌 한 번의 포옹이 그에게 위로가 되고, 그를 위해 기도하는 순간이 그를 하루 더 버티게 하는 이유이며, 사랑과 연민이 담긴 눈빛에서 치유가 일어납니다.

'사랑하는 내 딸아, 아들아' 하고 내밀어준 그 손이 있기에 우리는 넘어져도 다시 일어설 수 있는 용기를 얻습니다. 신이 우리를 보듯이 우리의 부모가 우리에게 그러했고, 우리가 우리 자녀에게 그러하듯이 내가 다른 이를 위해 그 손을 내미는 것이 바이올렛의 고귀한 에너지입니다. 그래서 바이올렛은 위로와 기도, 치유의 컬러이기도 합니다.

만약 당신이 아는 누군가가 운명을 달리했다는 이야기를 들을 때, 또는 당신이 아는 누군가가 어려움에 슬퍼할 때, 꼭 당신이 직접 알지 못하더라도 세상 어딘가에 작은 위로가 필요한 순간에 바이올렛은 그 순간과 그 장소에 위로를 주는 컬러입니다. 그 대상을 위해 당신이 기도할 때, 또 누군가가 그 대상을 위해 기도할 때 그 곳에는 위로와 함께 치유가 일어나게 됩니다. 우리는 살아가면서 특별한 일이 없더라도 가끔씩 이유 모를 슬픔에 휩싸일 때가 있습니다. 당신이 만약 그런 이유 모를 슬픔이 느껴진다면 그래서 자꾸 눈물이 흐른다면 바이올렛 에너지 속에서 잠시 눈을 감고 머물러 보세요. 그리고 슬픔으로 가득 찬 당신 가슴에 손을 얹고 '괜찮아'라고 다독이며 이야기해보세요. 당신 가슴 속에 슬픔이 진정될 때까지 '괜찮아. 다 괜찮아질 거야 ...' 라고 말입니다.

Violet - 이럴때 눈에 띄고 우리에게 도움을 줍니다.
내 주변의 모든 것이 나를 떠나가고 나 홀로인 듯한 때
내 힘으로는 해결할 수 없는 문제에 닥쳤을 때
큰 슬픔에 직면했을 때
신의 도움과 위로가 필요할 때
기도, 신의 힘이 필요할 때
자격지심으로부터 해방을 원할 때

바이올렛의 사람들은 자기만의 엄격한 기준을 가지고 있는 이들로 자신만의 삶의 방식이 있고 그 방식을 벗어나지 않으려하는 엄격함도 가지고 있습니다. 바이올렛은 비교하는 대상이 타인이 아닌 자기 자신으로 작년의 본인과 비교해서 더 나은 내가 되기 위해 한없이 노력하고 스스로를 채찍질합니다. 과거에 무엇인가 실수한 모습이 있다면 기억 속에서 그 모습이 사라질 때까지 더

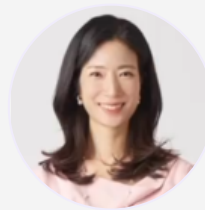
마음을 치유하는 “컬러테라피”

좋은 모습으로 예전의 실수를 만회하려고 합니다. 주변에서 일어나는 나의 의도와는 상관없는 돌발 상황으로 인해 자괴감에 빠져 스스로를 슬픔에 놓기보다는 그 상황에서 한 발자국 떨어져서 객관적인 시각으로 바라볼 필요가 있습니다. 만약 당신이 바이올렛 에너지를 경험하고 있다면 당신의 힘으로 모든 것을 해결하려 하기보다는 제3자에게 솔직하게 당신의 상황을 고백해보세요, 그리고 용기 있게 도움을 요청해보세요, 그러면 아무리 어려워 보이는 문제라도 오히려 쉽게 해결될 수 있습니다. 흔들리되 중심을 잃지 말며 잠시 흔들린다고 당신이 없어지는 것이 아니라는 것을 염두에 두고 그저 옷을 갈아입듯이 잠시 다른 모습을 경험한다고 생각해보시기 바랍니다.

“

많이 힘들었지.
충분히 잘 견뎌, 대견해.
울고 싶으면 소리내서 울어도 돼.
네 옆엔 너를 위해 함께 기도하는 우리가 있어.
고된 시간이었지만 성장시키는 시간이었을 거야.
너는 항상 영감을 주는 존재잖아.

”



김영정 소장
헤움컨설팅 자문위원
(부문 : 컬러테라피, 심리, CS)

現) 컬러앤코칭 대표
前) 국제공인 컬러테라피스트
前) 컬러미러 국제 마스터
저서 및 논문 :
- 11 pearls of wisdom
- 마음을 치유하는 컬러테라피

더 배움(the Baeum) 5월 추천 강의

당신의 몸과 마음 안녕하십니까?

나를 위한 똑똑한 건강관리 방법



하루 8시간 이상 근무하는 직장인들 상당수는 만성 피로에 시달립니다. 최근 한 설문에 의하면 직장인들이 생각하는 건강 악화의 가장 큰 원인이 스트레스와 운동부족이라고 하죠. 업무로 바쁜 직장인들이 건강을 챙기는 것이 생각보다 쉽지 않습니다. 가족과 자신, 회사를 위해 열심히 일하는 직장인들이 사무실에서 병들어가고 있다는 것이 참, 안타까운 현실입니다. 내가 원하는 목표를 이루고 가족과 행복한 삶을 살기 위해 우리는 건강해야 합니다. 건강관리는 스스로의 의지가 가장 중요합니다. 건강한 정신은 건강한 육체에서 온다는 말도 있죠. 건강한 나의 몸의 지키기 위해 우리는 어떤 노력과 습관을 가져야 할까요?

우리의 마음 쓰담 쓰담

우리는 집보다 직장에서 더 많은 시간을 보내기도 하고, 그에 따라 가족보다 직장 동료와 더 많은 관계를 맺기도 합니다. 직장은 곧 하나의 커뮤니티이며, 주 생활 환경이기도 하죠. 가정 내 불화나 갈등이 있으면 가족이 한 공간에서 지내는 것이 괴로워지듯이, 직장 또한 마찬가지입니다. 살아온 과정이 다른 사람들이 모여 있는 곳에서 일할 수 있는 수 많은 갈등과 문제는 매우 다양합니다. 이러한 갈등 속에 개개인도 각자 다른 마음의 병을 얻습니다. 눈에 보이지 않아 바로 알아채기 힘들어 방치하는 사람들이 많은 거죠. 최근 직장인들에게 우울장애, 불안장애 등으로 정신건강의학과를 찾는 사람들이 꾸준히 증가하고 있습니다. 어떻게 하면 우리는 정신건강을 건강하게 유지할 수 있을까요? 정신건강도 신체건강과 같이 기본부터 지키는 것이 중요하다고 합니다. 여러분의 마음은 안녕하니까요? 우리의 마음을 지키고, 다친 마음을 회복하기 위해 어떻게 해야 할까요?



더 배움(the Baeum) 5월 추천 강의_몸

건강한 나의 몸의 지키기 위해 우리는 어떤 노력과 습관을 가져야 할까요? 건강한 몸을 만들기 위한 방법이 궁금하다면, the Baeum 추천강사를 참고해주세요.



당신이 바로 명의입니다.

박용환 원장 / 하랑한의원

경력 | 대한면역약침학회 대의원
동의보감 연구회 학술위원

저서 | 마흔의 몸공부(동의보감으로 시작하는)
박용환 원장의 면역보감

[참고영상](#)



내 몸을 건강하게 수호하는 법, 면역력 이해하기

서재길 원장 / 포모나자연의원

경력 | 대한자연치료의학회 회장
국내 최초 자연치료의학 인증 전문의 제1호

저서 | 면역사회
만들어진 질병

[참고영상](#)



똑똑한 건강검진, 어떻게 해야 할까?

박현아 소장 /인제대학교부속서울백병원 종합건강증진센터

경력 | 인제대학교부속서울백병원 가정의학과 교수
국민건강증진정책 심의위원회 위원

저서 | 약 없이 건강해지는 식습관 상담소

[참고영상](#)



느리게 나이 드는 습관

정희원 임상조교수 / 서울아산병원 노년내과

경력 | 서울아산병원 노년내과 촉탁임상전임강사
서울대학교병원 진료조교수(내과/입원의학센터)

저서 | 느리게 나이 드는 습관
당신도 느리게 나이 들 수 있습니다

[참고영상](#)

더 배움(the Baeum) 5월 추천 강의_마음

우리의 마음을 지키고, 다친 마음을 회복하기 위해 어떻게 해야 할까요? 다친 마음을 회복하기 위한 방법이 궁금하다면, the Baeum 추천강사를 참고해주세요.



자존감 수업 - 나를 사랑하는 힘을 키우는 방법

윤홍균 원장 / 윤홍균 정신건강의학과의원

경력 | 한국중독정신의학회 간사
금연치료 건강보험지원사업교육 초빙강사

저서 | 자존감 수업
사랑 수업

[참고영상](#)



불안하고 우울한 현대인을 위한 정신과 의사의 조언

신영철 소장 / 강북삼성병원 기업정신건강연구소

경력 | 성균관대 강북삼성병원 정신건강의학과 임상교수
대한불안학회 회장

저서 | 그냥 살자
어쩌다 도박

[참고영상](#)



고민이 고민입니다.

하지현 교수 / 건국대학교 정신건강의학과

경력 | 한국정신신체학회 학술이사
한국정신분석학회 편집위원

저서 | 그렇다면 정상입니다
고민이 고민입니다

[참고영상](#)



우울에 맞서는 방법

김지용 원장 / 연세월 정신건강의학과의원

경력 | 대한신경정신의학회 정회원
대한청소년정신의학회 정회원

저서 | 어쩐지 도망치고 싶더라니
어쩌다 정신과 의사

[참고영상](#)

헤움컨설팅의 특강브랜드 - 더 배움(the Baeum)

더 배움(the Baeum)은 특강기획 전문가가 A부터 Z까지 모두 한번에 진행해드립니다.

헤움컨설팅 강연서비스는 고객의 니즈에 맞추어 최상의 맞춤형 콘텐츠를 제공하고 있습니다. 단순 강사추천이 아닌, 고객의 상황을 정확히 파악하고 조건에 맞는 최고의 강사진과 콘텐츠를 제시합니다.

차별화 전략



ONE STOP SERVICE

고객사 니즈에 맞는 주제와 강사를 추천하고 고객사+강사+헤움이 함께 협의하여 강의내용을 조율하여 강의가 끝날 때까지 모든 지원을 아끼지 않습니다.



전문성 있는 기획자

20년 경력을 갖춘 특강전문 기획자가 고객의 니즈를 정확히 파악해 만족도 높은 콘텐츠를 제공합니다.



합리적인 교육비

고객사의 예산을 고려하여 그에 맞는 강사를 추천하고, 고객사가 부담되지 않도록 합리적인 교육비를 제시합니다.



체계적인 관리 시스템

특강전문담당자가 강의 전부터 끝날 때 까지 교육기획에서 운영을 지원합니다.

ONESTOP SERVICE

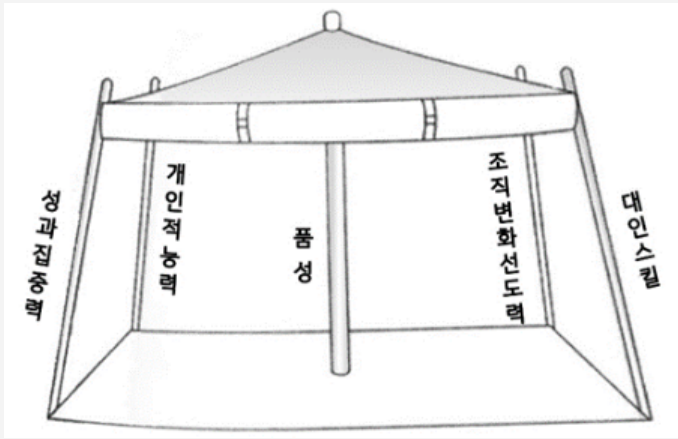


[더 배움 (the Baeum) 특강 문의] thebaeum@hyeumcst.co.kr / 031-8068-5112

리더십 텐트 진단 실시

리더십 텐트 진단은 25,000명의 리더를 20만명 이상의 직원이 평가한 결과를 분석하여 도출한 <텐트모형>에 근거하여 개발된 360도 다면진단 Tool입니다. 리더의 역량에 관한 데이터를 실증적으로 분석한 결과, 중요하고 차별화된 리더십 역량을 다섯가지 클러스터로 나눌 수 있으며, 이것을 <Leadership Tent> 라는 개념으로 정의합니다.

(The Extraordinary Leadership, John H. Zenger and Joseph Folkman, 2005)



헤움컨설팅에서 리더를 대상으로 교육 전 상사, 동료, 부하직원, 본인 4가지 유형으로 진단을 실시하였으며, 사전에 개인별 리더십 진단을 도출하여 그 도출한 내용을 토대로 교육 시 그에 대한 현실적인 리더십 내용과 조언을 실시하였습니다.

텐트 진단 및 교육 결과 보고 샘플

6/27(목) 회계 경영 시뮬레이션 시연회

Let's play game?!

GOLDEN

프로그램 시연회

회계, 경영의 정수를 시뮬레이션을 통해서 만나보세요!!

#회계 경영 시뮬레이션 #기업의 경영 흐름 #회계정보 #전략적 사고

일정
06.27(목) PM 13:00 - 17:30 (4.5H)

장소
라이프 비즈니스 센터 (서초역 3번 출구)
※ 서울 서초구 서초대로40길 49 81층

대상
- HRD 담당자, 관리자
- 회계 경영 시뮬레이션 프로그램 활용하고자 하는 분

시간표

시간	교육시간
13:00 - 13:30	오리엔테이션
13:30 - 14:30	기업인수 의사결정과 경영 프로세스의 이해
14:30 - 16:50	1차년도 경영
16:50 - 17:20	올바른 의사결정을 위한 Total Review
17:20 - 17:30	정리 및 시상

* 프로그램에 대한 자세한 내용은 홈페이지에서 확인하실 수 있습니다.

비용
무료 지원 (선착순 신청)

혜택
무료 교육 & 맛있는 다과 & 이수증 발급

문의
☎ 031-8068-5110
✉ hyeum@hyeumcst.co.kr

Shape Your Tomorrow Play Golden Today

6/27(목) 회계 경영 시뮬레이션 GOLDEN 프로그램 시연회를 오픈합니다. 회계, 경영에 관심 있는 분들과 시뮬레이션 교육에 대해 궁금하셨던 분들은 오셔서 교육 내용 살펴보기 바랍니다.

골든 프로그램은 **실전 경험을 통한 학습으로 현장에 바로 활용하기 좋으며, 교육을 통해 경영을 이해하고 팀 협력과 리더십 스킬도 강화시키고 성과평가, 의사결정 전략 수립 능력도 향상** 시킬 수 있습니다.

시연회는 무료로 4시간 교육이 진행되며, 종료 후 이수증 제공과 그룹별 진행을 통해 경영 성적이 높은 그룹을 선정하여 시상을 진행하오니 많은 참여 부탁드립니다.^^

수강신청 >

프로그램 정보 >



헤움컨설팅

생각지기

2024년 5월호

