

진로개발을 방해하는 self-talk 멈추기

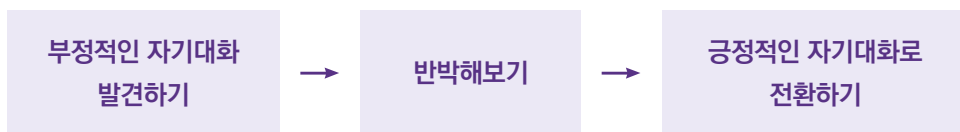
습관은 우리 일상을 지배합니다. 내가 알게 모르게 자동적으로 하게 되는 행동을 의미합니다. 우리는 누구나 꽤 많은 습관들을 가지고 있습니다. 아침에 일어나서 운동을 한다던가, 세수를 할 때 이를 먼저 닦는다던가 하는 다양한 습관들이 우리의 일상을 사실상 지배하고 있다고 해도 과언이 아닙니다. 그래서 좋은 습관을 들이는 것이 중요하다고 얘기 합니다. 나쁜 습관은 아무리 작은 것이라도 결국 건강이나 자신에게 안좋은 결과를 가져오거나 중요한 일을 그르치게 됩니다. 나쁜 습관은 가능한 한 빨리 알아차리고 좋은 습관으로 대체하는 것이 좋습니다.

습관이라는 행동이 주된 관심이 되겠지만, 정신적인 습관이라고 할 수 있는 것도 있습니다. 즉, 내 머릿속에서 내 귀에만 들리는 나만의 독백 또는 나와 의 대화입니다. 영어로 Self-talk이라고 표현하는데, 이 '자기대화'는 습관과 같이 나에게 좋은 영향을 주기도 나쁜 영향을 주기도 합니다. 예를 들어, '나에게는 좋은 일들만 생길거야'라고 자기대화를 주로 하는 사람은 매사에 밝고 긍정적인 태도를 가질 것입니다. 반대로 '나는 뭘 해도 안돼'라고 자기대화를 한다면, 매사에 자신이 없고 부정적인 결과를 예상하고, 결국 노력하지 않게 되죠. 슬픈 것은 그런 자기대화로 인하여 결국 안좋은 결과를 맞이 하게 됩니다.

진로와 관련된 '자기대화'는 진로개발 과정에서 많은 영향을 줍니다. 특히 그것이 부정적인 생각이라면 진로개발을 무척 어렵게 만들죠. 어떤 진로를 선택하는데 주저하게 되거나, 미래를 암울하게 보게 하거나, 진로탐색 자체를 가치없는 것이라고 생각하게 만듭니다. 진로개발과 취업준비에서 부정적인 생각 또는 부정적인 자기대화는 내가 원하는 미래를 계획하고 그런 삶을 만들기 위한 노력을 하지 않게 합니다.

여러분에게는 어떤 부정적인 생각이 있나요? 내가 뭔가 하려고 할 때 혼자서 하는 자기독백은 무엇인가요? 부정적인 생각을 먼저 찾아 긍정적인 생각으로 전환하는 것은 진로개발에서 매우 중요한 과정 중 하나입니다.

그럼, 진로개발이나 취업준비에서 여러분에게는 어떤 부정적인 생각이 있는지 찾아보고 그것을 긍정적인 생각으로 전환하는 연습을 해보도록 합시다. 지금 이 순간, '그렇게 뭐 중요해?' 또는 '이렇게 한다고 그게 바뀌나?'라고 되묻지 않았나요? 이런 생각이 바로 부정적인 자기대화입니다. 이런 생각 대신 '아, 이게 중요한 것이니 나도 한 번 해봐야지'라던가, '이렇게라도 한다면 진로개발에 도움이 되겠지'라는 생각을 머릿속에서 한 번 외쳐보세요. 그럼, 다음의 안내에 따라 진로에 대한 자신의 부정적인 생각을 찾아보고 수정해 보세요.



예시

부정적인 자기대화 발견하기	자기이해를 하면 뭐해, 결국 그런 것과 무관하게 남들처럼 그냥 취업하는 거지
반박해보기	그렇게 남들과 똑같이 나는 살고 싶은 건가? 나에 대해서 좀 더 알면 내가 원하는 미래를 조금씩이라도 내가 만들어갈 수 있지 않을까?
긍정적인 자기대화로 전환하기	자기이해를 통해서 조금이라도 나를 더 이해한다면, 취업할 때 또는 취업하고서라도 내가 원하는 미래를 향해 조금씩 다가갈 수 있을거야.

그럼 이제부터 뒷장의 워크시트를 활용하여 자신의 부정적인 생각을 발견하고, 그것을 반박하고, 새로운 긍정적인 생각으로 전환해 보시기 바랍니다.

교내 제공 프로그램

〈교과목〉

- 비전과진로탐색
- 생애진로설계
- 학부별 진로취업교과목

〈상담예약〉

- 상담예약 > 교수님 상담
- 상담예약 > 전문가 상담
- 상담예약 > 심리상담(상담센터)

〈비교과프로그램〉

- 그레이트한 나의 강점 발견 G.R.E.A.T
- 커리어개발 워크숍 : 버킷 리스트로 나의 미래 그려보기 (1학기)
- 커리어개발 워크숍 : 나의 eDISC 희망직무와의 상관관계는? (2학기)
- 커리어개발 워크숍 : 좋아하는 것을 보면 직업이 보인다 (2학기)
- 커리어개발 워크숍 : 직업선택 가치카드로 찾자 (2학기)
- [상담센터] 실존 집단상담
- [상담센터] MBTI 워크숍
- [상담센터] 에니어그램 워크숍
- [상담센터] 직업흥미검사 워크숍

〈진로개발시스템〉

- 전체로드맵 > 진로설계 > 진로적성검사
- 전체로드맵 > 진로설계 > 직업심리검사
- 전체로드맵 > 진로설계 > 종합심리검사
- 전체로드맵 > 나의 로드맵 > 학년별 로드맵
- 대학일자리플러스센터 > 서식자료실 > 진로 · 취업 워크북

〈추천활동〉

- “커리어 개발 실행하기 1. 효과적인 진로개발 방법”
- “커리어 개발 실행하기 4. 일상에서 행복찾기”

- “커리어 개발 실행하기 5. 긍정일기 쓰기”
- "커리어 개발 실행하기 8. 전공과 진로에 대한 오해"
- “커리어 개발 실행하기 9. 나의 성격 강점 찾기”
- "커리어 개발 실행하기 10. 나의 직업가치 우선순위"
- "커리어 개발 실행하기 11. 나의 직업 흥미 찾기"
- "커리어 개발 실행하기 12. 나만의 셀링 포인트 찾기"
- "커리어 개발 실행하기 23. 진로 및 취업정보"
- “커리어 개발 실행하기 26. 경험-역량 매트릭스”

〈추천사이트〉

- "커리어 개발 실행하기 23. 진로 및 취업정보" 내용 참고

진로개발을 방해하는 self-talk 멈추기

[illegible]