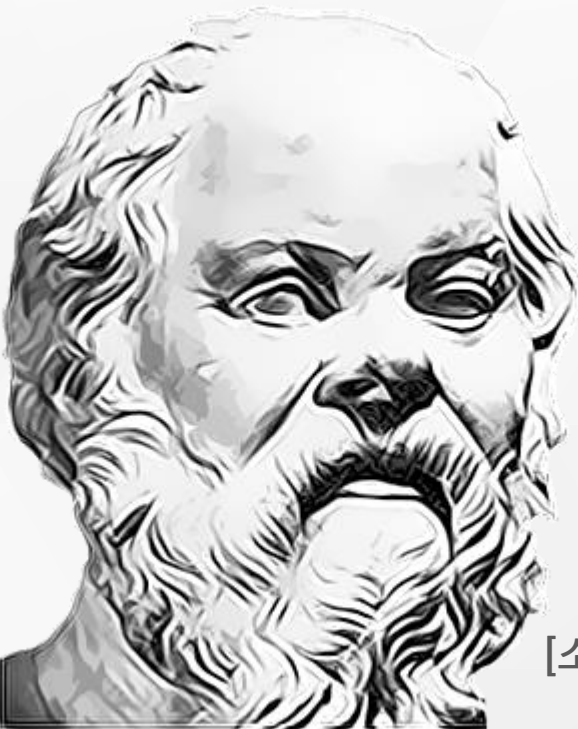


1. 자아인식의 개념

1. 자아인식의 개념

1) 자아인식의 필요성



너 자신을 **알라!**

[소크라테스]

1. 자아인식의 개념

1) 자아인식의 필요성

자아인식 역량이 뛰어난 리더가 많은 국가 순위

순위	국가	평균 이상의 자아인식 역량 갖춘 리더 비율
1위	미국	67 %
	폴란드	67 %
3위	대만	66 %
4위	포르투갈	64 %
	태국	64 %
...		
16위	한국	49 %

[출처: 헤이그룹]

1. 자아인식의 개념

1) 자아인식의 필요성

자아인식 역량이 뛰어난 리더가 많은 국가 순위

**자아인식 수준
낮은 리더 78%**

VS.

**자아인식 수준
높은 리더 92%**

- 부정적인 근무환경 조성
- 성과 및 업무 몰입도 저하

- 긍정적, 동기부여의 근무환경 조성
- 저성과 조직보다 최대 30%의 성과 차이

1. 자아인식의 개념

2) 자아인식의 개념

자아
인식

인간의 행동 = 과거의 일로 결정 안 됨

➡ 과거 경험에 대한 현재적 해석

자아인식(Self-awareness)은 인간, 물체, 환경으로부터
자신의 존재를 구별하고 이해하는 능력을 의미

1. 자아인식의 개념

2) 자아인식의 개념

현재의 나는 누구인가?

어떤 나쁜 습관이
나의 발목을 잡고 있는가?

나는 어떤 사람이
되고 싶은가?

나의 나쁜 습관에 대해
정확히 인식하고 있는가?



1. 자아인식의 개념

3) 자아인식과 자아발달

- 개인의 신체적·심리적 특성의 결합체

**자아에 대한 인식은
자기발전의 시작이다.**

[스페인 속담 중에서]

**자아
개념**

- 자신의 독특한 특성, 특질에 대한 지각
- 자아에 대한 지각과 평가

1. 자아인식의 개념

3) 자아인식과 자아발달



- 주위에서의 자신에 대한 정보
- 구체적 정보
- 성공과 실패

자아의 신체적·심리적
특성 지각

1. 자아인식의 개념

3) 자아인식과 자아발달

로저스의 인격 이론 (Personality Theory of Carl Rogers)

인간의 기본적 욕구

다른 반응

결과

자아실현의 욕구

긍정적 관심의 욕구

무조건적이고
긍정적인 관심

조건적이고
긍정적인 관심

자아실현

자아 불일치



1. 자아인식의 개념

4) 자아실현인의 특징

- 효율적인 현실 지각

우리 팀 아이디어는
창의적 측면에서 보완이 필요해!



➡ 필요에 의한 것이 아니라
객관적이고 효율적으로 현실 지각함

1. 자아인식의 개념

4) 자아실현인의 특징

- 본성과 타인 및 자기 자신에 대한 수용



내가 이기적으로
말하는 경향이 있긴 해!

➡ 약점과 결함에 피하지 않고 본성 그대로를 받아들임

1. 자아인식의 개념

4) 자아실현인의 특징

- 솔직성·자발성·자연스러움

작년 기획서보다는 잘 할 수 있어요.



- ➡ 자신의 정서를 숨기지 않고
솔직하게 표현하며 본성에 따라 행동함

1. 자아인식의 개념

4) 자아실현인의 특징

- 자기 자신 외의 문제에 대한 몰두



➡ 일에 대하여 책임감을 가지고 열중함

1. 자아인식의 개념

4) 자아실현인의 특징

- 분리감 및 사생활에 대한 욕구



➡ 다른 사람들을 피하지 않되, 필요로 하지 않음

1. 자아인식의 개념

4) 자아실현인의 특징

- 자율적 기능



기획을 더 잘하려면
지난 번에 조사했던 제품으로
기획연습을 해볼까?



동기는 성장 동기에 의해
유발되므로 자신의 발전을 위해
잠재력과 내적 자원을 활용함

1. 자아인식의 개념

4) 자아실현인의 특징

- 계속적 감상에서의 신선함



이번 회의에서
기획 아이디어가
떠올랐어!

➡ 반복적인 경험 속에서도 신선한 감각을 계속적으로 경험함

1. 자아인식의 개념

4) 자아실현인의 특징

- 절정 경험



➡ 절정 경험을 통해 심오한 의식을 갖고
몰두하는 활동에 대해 쾌감을 느낌

1. 자아인식의 개념

4) 자아실현인의 특징

- 사회적 관심



➡ 모든 인간에게 강렬하고 열렬한 감정이입과 애정을 가짐

1. 자아인식의 개념

4) 자아실현인의 특징

- 심오한 대인관계



➡ 자신의 성장에 관심을 갖는 만큼
다른 사람의 성장과 발달에도 이타적인 사랑을 베풀

1. 자아인식의 개념

4) 자아실현인의 특징

- 민주적 성격 구조



우리 회사로 오게 된 걸 환영합니다!
앞으로 잘 지내봐요!

- ➡ 사회 계층, 교육 수준, 종교, 문화, 인종 등과 관계 없이 모든 사람들을 관대하게 수용함

1. 자아인식의 개념

4) 자아실현인의 특징

- 수단과 목적/선과 악의 구별



➡ 목적보다는 수단을 중요시하며,
어떤 상황이든 간에 윤리적·도덕적 기준을 고수함

1. 자아인식의 개념

4) 자아실현인의 특징

- 철학적인 유머감각



- ➡ 적의가 있는 유머, 우월적이거나 음탕한 유머, 권위에 반항적인 유머 등 다소 철학적인 유머감각을 지님

1. 자아인식의 개념

4) 자아실현인의 특징

- 창조성



➡ 독창적이고 발명에 재능이 있으며 현실적임

1. 자아인식의 개념

4) 자아실현인의 특징

- 문화의 내면화에 대한 저항



➡ 자부심이 강하고 자율적이기 때문에 사회적 압력에 저항할 수 있음

2. 교류분석을 통한 자아상태

2. 교류분석을 통한 자아상태

1) 자아상태



자아상태란 인간에게 작용하는
서로 다르고 구별되는 움직임의 의미

2. 교류분석을 통한 자아상태

1) 자아상태



자아상태란 **감정 및 사고,**
관련 **행동 양식**을 종합한 **시스템**

[에릭 번(Eric Berne)]

2. 교류분석을 통한 자아상태

2) 교류분석



직관은 조건에 따라 촉진 가능하며,
훈련에 따라 직관적 분위기 개선 가능

자극과 반응 관계 조사를 통해
교류분석과 자아상태의 체계 확립

[에릭 번(Eric Berne)]

2. 교류분석을 통한 자아상태

2) 교류분석

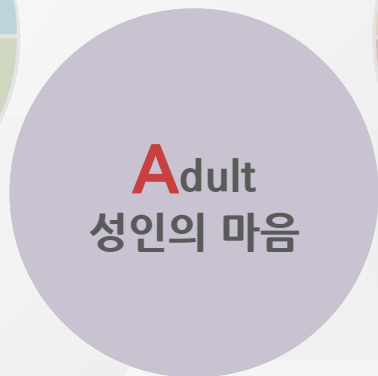
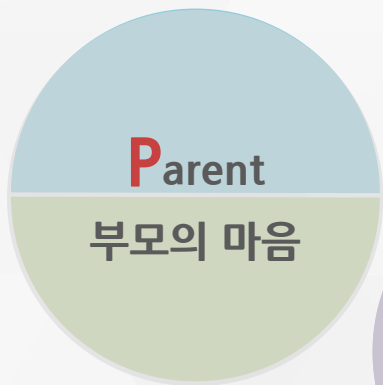
교류분석 이론

- 인지적·합리적·행동적 측면 모두 강조
- 자신의 자각, 자율적 삶 영위, 진실한 교류 회복
- 의사소통 훈련을 통한 자아상태의 변화로
건강한 인성 형성과 발달에 효과적
- 인본주의적·행동주의적 특징은 정신역동적 사고에 큰 영향

2. 교류분석을 통한 자아상태

3) 교류분석을 통한 자아상태

교류분석을 통한 자아상태



2. 교류분석을 통한 자아상태

3) 교류분석을 통한 자아상태



부모로부터 받아들인 부분으로
타인에 대한 비판적·보호적 행동으로 표현



2. 교류분석을 통한 자아상태

3) 교류분석을 통한 자아상태

Adult
성인의 마음

객관적인 정보수집으로
감정에 좌우됨이 없이 기능하는 모습



문제의 원인은 무엇일까?

어떻게 해결해야 할까?

2. 교류분석을 통한 자아상태

3) 교류분석을 통한 자아상태



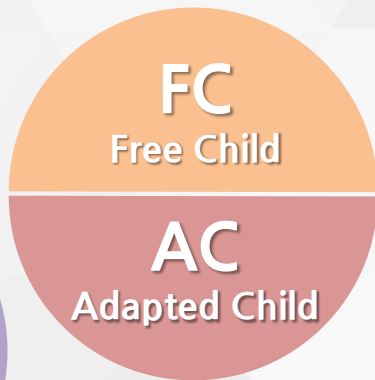
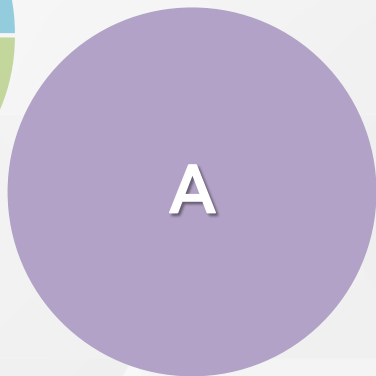
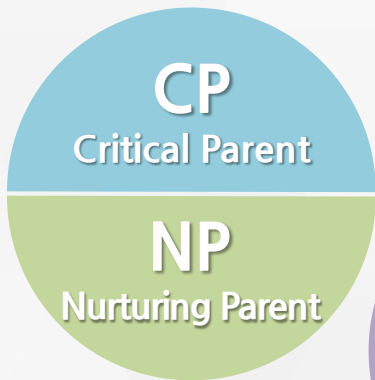
유아기에 자연적으로 발생하는
충동과 환경에 의해 변형된 모습



2. 교류분석을 통한 자아상태

3) 교류분석을 통한 자아상태

자아상태의 기능분석



2. 교류분석을 통한 자아상태

3) 교류분석을 통한 자아상태

CP

Critical Parent

도덕적, 정의적, 규제적, 비판적, 권위적

- 자신의 가치관이나 생각은 바르다고 생각하여 양보 안 하려고 함
- 교만하고 지배적 행동, 명령적 말투, 칭찬보다 질책을 함
- 제1인자라고 자부하고 타협 싫어함
- 명랑성, 유머가 결여돼 있음
- 부하직원, 배우자, 아이의 불안 피함

2. 교류분석을 통한 자아상태

3) 교류분석을 통한 자아상태

CP

Critical Parent

도덕적, 정의적, 규제적, 비판적, 권위적

자신 및 타인에게 **엄함**

- 신문기사에 대한 비판
- 욕을 하면서 절규
- 간접적인 화
- 책임감 있는 행동
- 목표를 가짐
- 공사를 확실히 구분한 행동
- 빠른 동작
- 잦은 비판과 비난

2. 교류분석을 통한 자아상태

3) 교류분석을 통한 자아상태

CP(Critical Parent)

부정적
측면

권위적·강압적·독선적·지배적이며,
편견과 선입견 있음

도덕 및 전통을 유지하며
규범 및 이상을 추구하고
신념과 선악을 판단함

긍정적
측면

2. 교류분석을 통한 자아상태

3) 교류분석을 통한 자아상태

NP

Nurturing Parent

양육적, 보호적, 지지적, 동정적

- 친절하고 동정심 많고 관용적임
- 아이, 후배, 부하를 격려하고 보호하려고 함
- 벌보다는 용서하고 칭찬함
- 남의 고통을 나의 고통으로 받아들임
- 원만한 인간관계에서 핵심적임

2. 교류분석을 통한 자아상태

3) 교류분석을 통한 자아상태

NP

Nurturing Parent

양육적, 보호적, 지지적, 동정적

자신 및 타인에게 **관대함**

- 부드러운 말씨 사용
- '잘했어' 등의 격려
- 봉사활동에 적극 참여
- 타인의 실패에 관대
- 보호와 위로의 마음
- 인정과 눈물에 약한 편
- 관대한 사랑
- 남의 이야기에 진지한 태도

2. 교류분석을 통한 자아상태

3) 교류분석을 통한 자아상태

NP(Nurturing Parent)

부정적
측면

과보호·과간섭적이며
맹목적인 애정과 잔소리, 희생적임

보호·육성·친절·지지를 통해
타인을 이해하고자 함

긍정적
측면

2. 교류분석을 통한 자아상태

3) 교류분석을 통한 자아상태

A

Adult

지성적, 이성적, 합리적, 생산적,
논리적, 객관적, 현실지향적

- 사실에 의해서 사물을 판단함
- 감정에 지배되지 않고 자유로운 입장이 되어
웃거나 토라지거나 걱정하지 않음
- 대인관계에서 Give And Take 관계를 유지함

2. 교류분석을 통한 자아상태

3) 교류분석을 통한 자아상태

A

Adult

지성적, 이성적, 합리적, 생산적,
논리적, 객관적

현실지향적임

- 늦었을 때 이유를 물음
- 계산적·이해 타산적임
- 교통편, 시간표 등의 메모함
- 너무 사무적이고 계산적임
- 계획대로 일 실행함
- 정확한 상황 판단함
- 감정적인 행동하지 않음
- 만사에 계획을 세워 행동함

2. 교류분석을 통한 자아상태

3) 교류분석을 통한 자아상태

A(Adult)

부정적
측면

계산적·타산적·냉정·기계적으로
인간미가 결여됨

이론적·합리적·객관적·현실지향적이며
P와 C의 조정과 통제함

긍정적
측면

2. 교류분석을 통한 자아상태

3) 교류분석을 통한 자아상태

FC
Free Child

충동적, 본능적, 적극적, 창조적,
개방적, 자기중심적, 적극적

- 호기심, 창조성이 많음
- 순간의 쾌락을 즐기며, 불쾌감, 고통을 싫어함
- 울고 싶을 때 울고, 웃고 싶을 때 웃음
- 경솔한 행동, 천진난만한 행동을 좋아함

2. 교류분석을 통한 자아상태

3) 교류분석을 통한 자아상태

FC
Free Child

충동적, 본능적, 적극적, 창조적,
개방적, 자기중심적, 적극적

자아의 히로애락

- 놀기를 좋아함
- 즐거운 생각을 많이 함
- 적극적임
- 대자연을 접함
- 말이 많고 수다스러움
- 생각이 나면 바로 행동함
- 마음대로 하고 싶은 일을 함
- 명랑하고 사교성 있음

2. 교류분석을 통한 자아상태

3) 교류분석을 통한 자아상태

FC(Free Child)

부정적
측면

반항적·공격적·자유방종
·자기중심적·충동적·공포심

애정표현 풍부하고
자발적·행동적이며 호기심이 강함

긍정적
측면

2. 교류분석을 통한 자아상태

3) 교류분석을 통한 자아상태

AC

Adapted Child

순응적, 소극적, 폐쇄적

- 자신의 감정, 욕구를 억제하고 부모, 상사의 기대에 부응하려고 함
- 싫다고 말하지 못함
- 자발성이 없어서 타인에게 의지함
- 평상시 온순하나 때에 따라 심하게 반항함
- 어린이처럼 스트레스 잘 받고 엉뚱한 행동을 함

2. 교류분석을 통한 자아상태

3) 교류분석을 통한 자아상태

AC
Adapted Child

순응적, 소극적, 폐쇄적

타인의 감정에 맞추

- 자기 감정을 억제함
- 상대방 입장을 이해함
- 오랫동안 우울해 함
- 언제나 원망을 함
- 상대방 기분에 신경 씀
- 생각을 말 못해서 후회함
- 생각이나 행동에 자신 없음
- 소극적으로 행동함

2. 교류분석을 통한 자아상태

3) 교류분석을 통한 자아상태

AC(Adapted Child)

부정적
측면


폐쇄적 자폐 성향과
과민하고 의존적임

적응·타협·겸손·양보를 통해
감정 통제를 잘함

긍정적
측면

2. 교류분석을 통한 자아상태

4) 자아상태 분석



1 손 놔! 내가 넘어질 수 있다고!

2 둘 다 다칠 수 있으니, 손 놓자.

3 내가 있으니 든든하지? 좋지?

4 내가 잡아줄게! 걱정하지마!

5 우리 엄마가 손 잡지 말랬어.