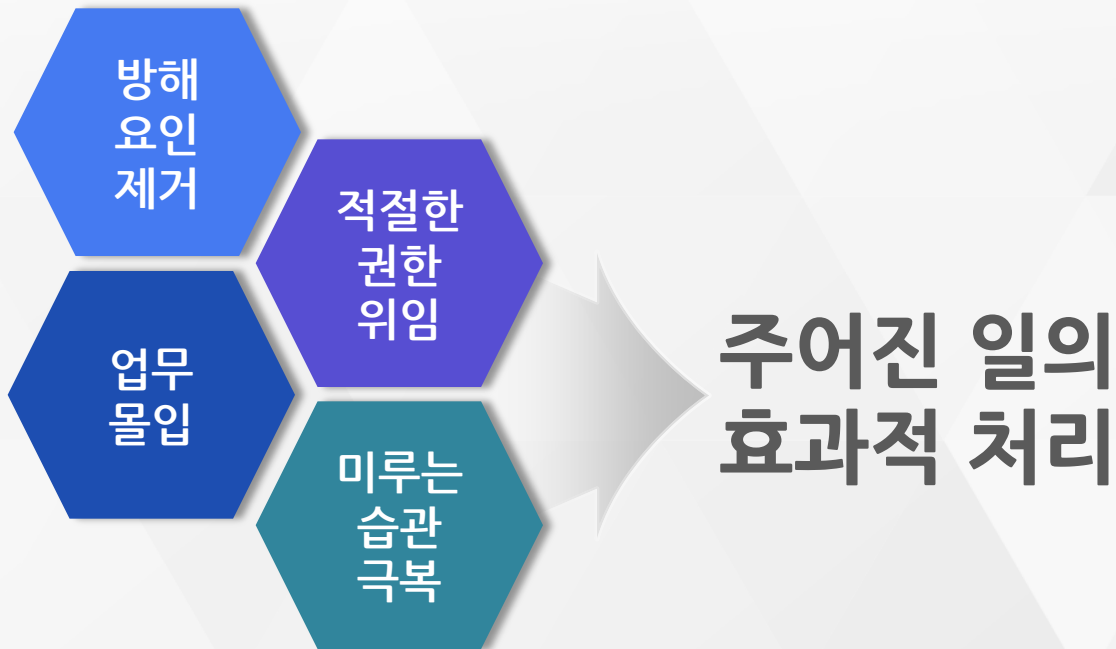


# 1. 일 관리의 정의

# 1. 일 관리의 정의

## 1) 일 관리의 정의



# 1. 일 관리의 정의

## 1) 일 관리의 정의

### 일 관리

- 효과적으로 일을 처리할 수 있는 **환경 마련**
- 성인으로서 자신의 **의도대로 인생을 설계하고 실천**



## 2. 방해요인 극복하기

## 2. 방해요인 극복하기

### 1) 나의 방해요인은?

내가 꼭 참석했어야 하는 건가?



전화 받다가  
시간 다 가네...



## 2. 방해요인 극복하기

### 1) 나의 방해요인은?

No	리스트 항목	P
1	지나치게 많은 일을 한번에 하려고 한다.	
2	하루의 계획이 불충분하다.	
3	전화를 지나치게 많이 걸고 오랫동안 이야기한다.	
4	품의서나 보고서는 분량이 많을수록 정확하다고 생각한다.	
5	신문은 모든 기사를 세세히, 꼼꼼히 읽는다.	
6	일을 처리할 때 마감일을 정하기 전에 먼저 일을 추진한다.	
7	책상에는 항상 많은 자료와 여러 가지 물건들이 쌓여있다.	
8	맡은 일은 타인의 도움을 받지 않고 혼자서 끝까지 한다.	
9	일은 주어진 순서대로 처리한다.	
10	예정에 없던 방문객을 자주 접대한다.	

## 2. 방해요인 극복하기

### 2) 방해요인 분석 및 극복방안

#### 방해요인 제거 4단계



4단계: 해결책을 시행한다.

3단계: 가장 실행 가능한 해결책을 가려낸다.

2단계: 가능한 해결책을 개발한다.

1단계: 방해의 원인을 규명한다.

## 2. 방해요인 극복하기

### 2) 방해요인 분석 및 극복방안

직장인 A씨의 방해요인 분석 내용

방해요인	원인	구분 (내적/외적)	해결책
한 번에 지나치게 많은 것을 하려고 한다.	시간계획을 세우지 않는다.	내적	• 목표와 우선순위를 설정한다. • 시간계획을 작성한다.
	긴급을 요하는 일에 집중한다.	내적	• 중요한 과제에 우선 집중한다.
	흥미를 갖는 것이 많다.	내적	• 본질적인 것에 몰입한다.
	거절하지 못한다.	내적	• 생각할 수 있는 시간을 갖는다. • 안 되는 상황을 설명한다. • 대안을 제시한다.



## 2. 방해요인 극복하기

### 2) 방해요인 분석 및 극복방안

----- 방해요인을 분석하고 극복방안을 작성해 보기 -----

방해요인	원인	구분 (내적/외적)	해결책

# 3. 권한위임

### 3. 권한위임

#### 1) 권한위임의 정의

일이 많긴 하지만!

그런데, 좀 많은가?

내가 해야 편해!

모든 일을 혼자 다 해야  
안심이 된다!



### 3. 권한위임

#### 1) 권한위임의 정의

제 열정을 다해  
임하겠습니다!

시켜만 주십시오!

넘쳐나는 열정과 에너지!



### 3. 권한위임

#### 1) 권한위임의 정의



내 업무도 많은데,  
과장님 일까지 해야 하니,  
지친다...

조직에서 살아남기 위해 두 사람 몫을 수행한다!

### 3. 권한위임

#### 1) 권한위임의 정의



집에서까지  
일해야 하다니...

집에서도 일! 일! 일!

### 3. 권한위임

#### 1) 권한위임의 정의



이들에게  
필요한 처방은?

### 3. 권한위임

#### 1) 권한위임의 정의

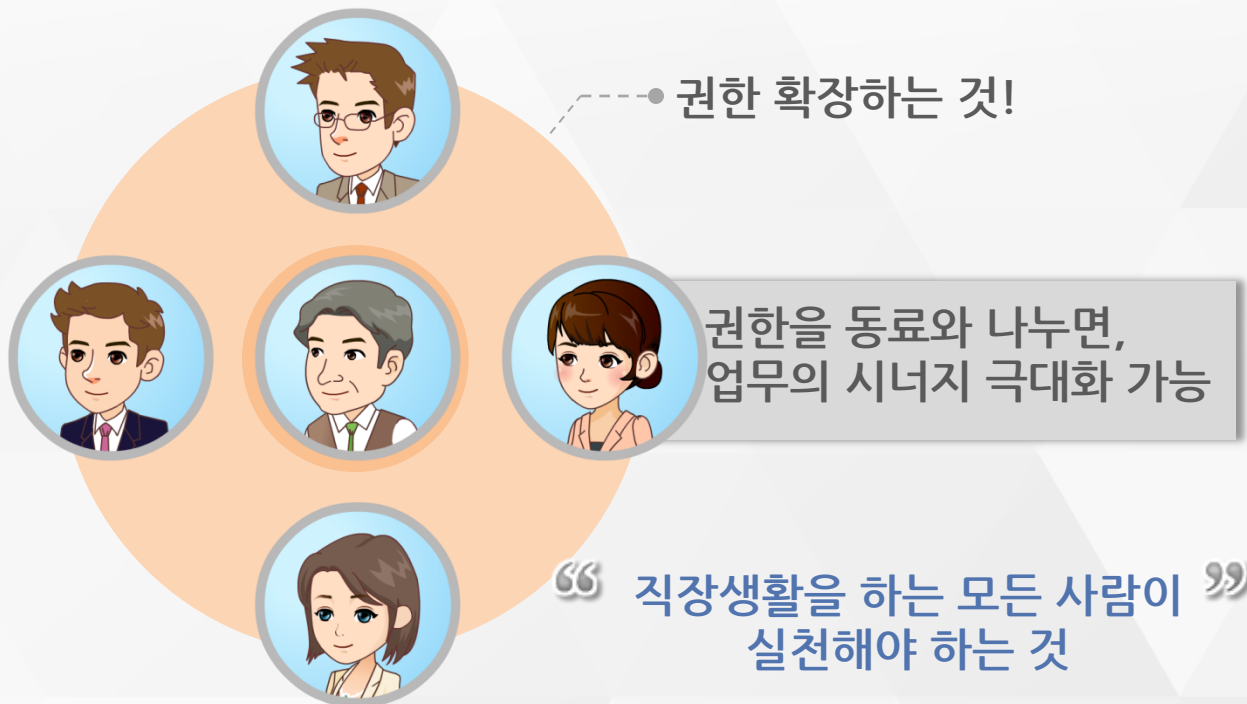


“ 권한위임 ”



### 3. 권한위임

#### 1) 권한위임의 정의



### 3. 권한위임

#### 2) 권한위임이 잘 안 되는 이유

- 권한을 주면 **자신의 권한이 축소될 것**을 우려함



[출처: SERI 경영노트]

### 3. 권한위임

#### 2) 권한위임이 잘 안 되는 이유

- 동료들의 업무 처리 역량을 의심함

동료들이 과연,  
이 일을 잘 처리할 수 있을까?



### 3. 권한위임

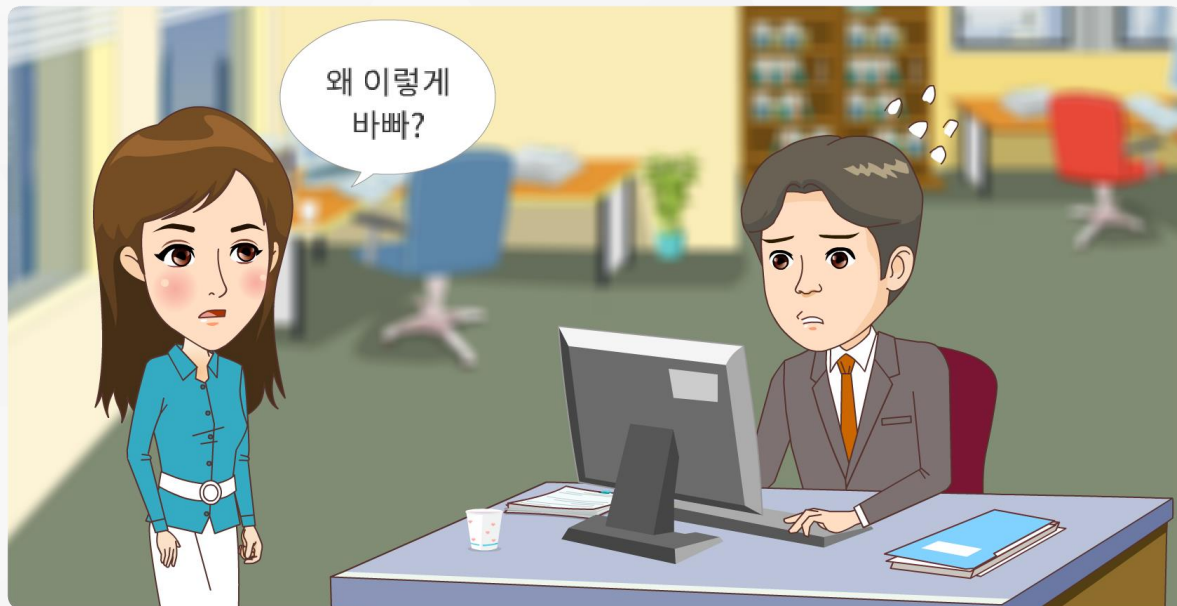
#### 2) 권한위임이 잘 안 되는 이유

- 권한위임을 위한 커뮤니케이션 과정에서 어려움에 봉착함



### 3. 권한위임

#### 3) 사례를 통해 본 잘못된 일 관리



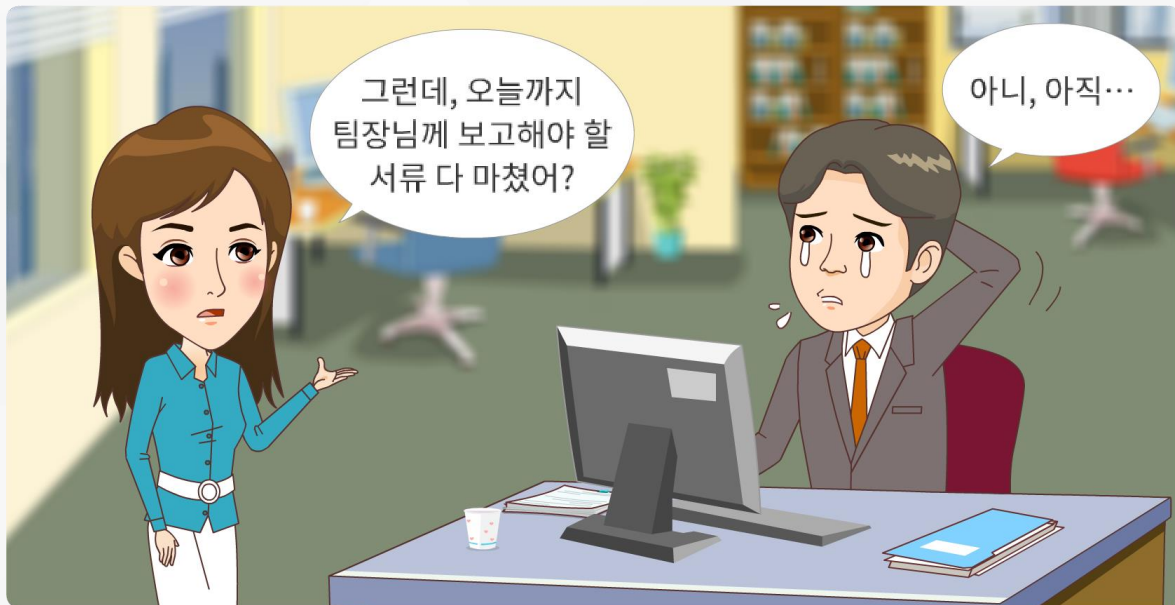
### 3. 권한위임

#### 3) 사례를 통해 본 잘못된 일 관리



### 3. 권한위임

#### 3) 사례를 통해 본 잘못된 일 관리



### 3. 권한위임

#### 3) 사례를 통해 본 잘못된 일 관리





### 3. 권한위임

#### 3) 사례를 통해 본 잘못된 일 관리

나, 김대리

김대리

내가 다른 일 때문에  
너무 바빠서,  
이 일 좀 대신  
처리해 줄 수 있겠어?

나

네~^^

내 업무도 바쁜데,  
거절하면  
좀 그렇겠지...



**당신도 좋은 사람 증후군?**

### 3. 권한위임

#### 3) 사례를 통해 본 잘못된 일 관리

나, 김대리

김대리

내가 다른 일 때문에 너무 바빠서, 이 일 좀 대신 처리해 줄 수 있겠어?

나

팀장님께서 오늘까지 요청하신 업무가 있어서요. 안될 것 같아요~

팀장님께서 시킨 업무도 오늘까지 해야 하는 것이니, 안되겠다!



Work Smarter,  
Not Harder

[일 관리 전문가, Alan Lakein]

### 3. 권한위임

#### 4) 일 관리를 못하는 사람들의 특징

- 다른 사람의 중요한 일을 챙겨주느라 **나의 일은 미루고** 있음

아니에요, 제 업무는  
나중에 하면 돼요~

업무도 바쁠 텐데,  
내가 괜히  
도와달라고 했죠?



### 3. 권한위임

#### 4) 일 관리를 못하는 사람들의 특징

- 모든 일에 “예스(Yes)”라고 말해 놓고 원가를 빠뜨린 것은 아닌지 염려하고 있음



### 3. 권한위임

#### 4) 일 관리를 못하는 사람들의 특징

- 시간에 비해 너무 많은 일을 맡아 늘 **압도당하는 듯한 느낌이 들**



### 3. 권한위임

#### 4) 일 관리를 못하는 사람들의 특징

- 약속이 너무 많아 가족이나 친구들을 불편하게 함



### 3. 권한위임

#### 4) 일 관리를 못하는 사람들의 특징

- 중요하지 않은 일을 하느라 나의 중요한 일, 네트워킹, 건강, 경력관리, 재테크와 같은 일을 미루고 있음



### 3. 권한위임

#### 4) 일 관리를 못하는 사람들의 특징

- 너무 많은 이벤트를 거절하지 못하고 있음

이번 프로젝트 같이  
진행해봐!

여기 이것 좀 같이  
 옮겨줘요!

네...

업무 지원 좀  
받을 수 있을까?

여기, 손님 왔어~





### 3. 권한위임

#### 4) 일 관리를 못하는 사람들의 특징

- 약속이 너무 많아 혼란스럽고, 기진맥진한 상태임

〈오늘 일정〉  
✓ 오후 2시: 내부 회의  
:  
✓ 오후 7시: 팀 회식

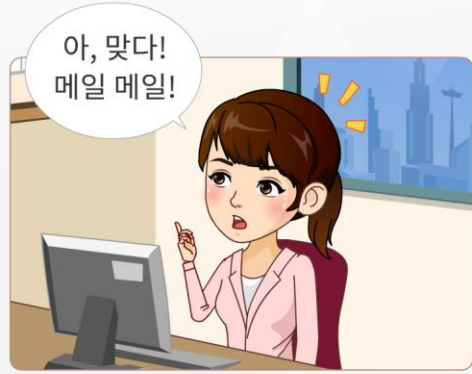
〈내일 일정〉  
✓ 오전 11시: 거래처 미팅  
:  
✓ 오후 6시 30분: 친구들 모임



## 4. 미루기 습관 퇴치하기

# 4. 미루기 습관 퇴치하기

## 1) 일을 미루는 4가지 유형



## 4. 미루기 습관 퇴치하기

### 1) 일을 미루는 4가지 유형

- 방랑자

일을 하다가 더 중요한 일을 생각해 내고,  
다른 일을 시작함

예

- 복사기, 팩스, 창고, 우편함, 회사 내외를 배회함
- 갑자기 생각나서 전화를 함
- 갑자기 이메일을 확인하거나 작성함
- 다른 사람이 도움을 요청하면 하던 일을 멈추고 기꺼이 도와줌

## 4. 미루기 습관 퇴치하기

### 1) 일을 미루는 4가지 유형

- 완벽주의자

일을 하기 위한 계획을 완벽하게 준비함

예

- 계획하는 시간이 많이 걸림
- 사소한 문제를 그냥 지나치지 못함

## 4. 미루기 습관 퇴치하기

### 1) 일을 미루는 4가지 유형

- 두려움에 떠는 자

----- 실패, 비판, 생소한 것에 두려움이 많음 -----

**예**

- 쉽게 시작하지 못함
- 다음 단계로 넘어가지 못함
- 업무 종결을 미룸

## 4. 미루기 습관 퇴치하기

### 1) 일을 미루는 4가지 유형

- 정리가

주변 환경이 잘 정돈될 때까지 일을 미룸

예

- 책상정리, 사무실 정리에 많은 시간을 소비함
- 일이 안 되는 이유를 지저분한 환경 탓으로 돌림
- 청소를 하며 많은 시간을 보냄

## 4. 미루기 습관 퇴치하기

### 1) 일을 미루는 4가지 유형

직장인 A씨가 현재 미루고 있는 일은 무엇일까요?

미루는 일	이유
영어공부	<ul style="list-style-type: none"><li>- 평일에는 야근이 많아서</li><li>- 주말에는 휴식을 해야 하기에</li><li>- 평일과 주말의 시간을 내가 통제하지 못하고, 불규칙하게 약속이 잡히기 때문에</li></ul>



# 4. 미루기 습관 퇴치하기

## 1) 일을 미루는 4가지 유형

----- 현재 미루고 있는 일 3가지를 작성해 보자 -----

미루는 일	이유

## 4. 미루기 습관 퇴치하기

### 2) 미루는 습관 퇴치 전략

**하기 싫은 일을 먼저 한다!**



하기 싫지만, 해야 하는 일이 있으면  
**먼저 마무리 짓는 것이 중요**

## 4. 미루기 습관 퇴치하기

### 2) 미루는 습관 퇴치 전략

**일정기간 한 가지 일에만 집중한다!**



주변의 여러 일에 관심 끄기!

가장 중요한 일에 집중,  
충분한 시간 할당하기!

## 4. 미루기 습관 퇴치하기

### 2) 미루는 습관 퇴치 전략

**완벽한 상황을 기다리지 말고 일단 시작한다!**



시작이 반이다!

기다려도 더 좋은 상황은  
오지 않는다!

시작하지 않으면 결과는 없다!

## 4. 미루기 습관 퇴치하기

### 2) 미루는 습관 퇴치 전략

**실패를 두려워하지 말라!**



**비판을 받아드려라,  
그리고 그것을 통해 배워라!**

## 5. 몰입

## 5. 몰입

### 1) 몰입의 정의

주위의 모든 잡념, 방해물을 차단하고  
원하는 한 곳에 자신의 모든 정신을 집중하는 것

몰입했을 때의 느낌은...

물 흐르는 것처럼 편안한 느낌

하늘을 날아가는 자유로운 느낌

[미하이 칙센트미하이]



## 5. 몰입

### 1) 몰입의 정의

몰입현상은 학습과 노력을 통해 향상시킬 수 있음



몰입하는 대상에 대해서는  
단시간에 흡수할 수 있음



관심 없는 대상에 대해서는  
기억 못 할 수 있음



## 5. 몰입

### 2) 몰입의 구성요소



일 또는 과제에 대한  
몰입이 이루어짐

## 5. 몰입

### 2) 몰입에 대한 오해와 진실



재미있는 일에만 몰입이 가능하다?



작은 성공 경험이 쌓이면  
어렵거나 지루한 일에도 몰입할 수 있다!

## 5. 몰입

### 2) 몰입에 대한 오해와 진실



일 중독만 몰입이다?



몰입은 일 뿐 아니라 건강, 가족과 동료,  
사회에 대한 배려와 관심 등 자신을 둘러싸고 있는  
기본적인 책무까지 다할 때 완성된다!

## 5. 몰입

---

### 2) 몰입에 대한 오해와 진실



마음만 먹으면 몰입이 가능하다?

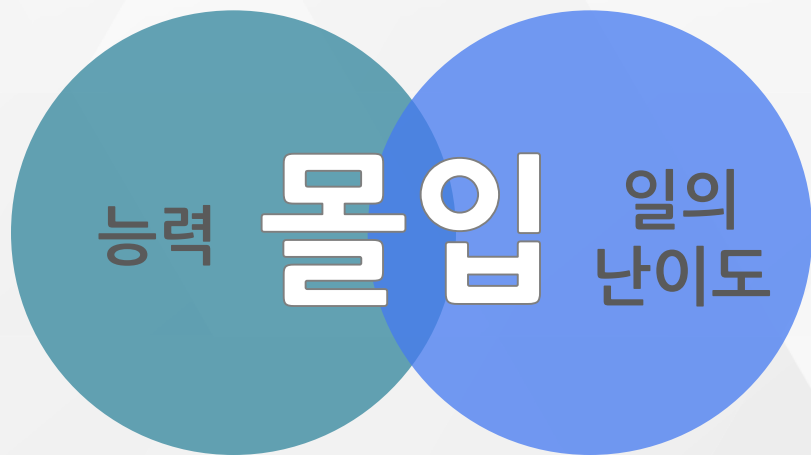


몰입을 돕는 환경이 필요하다.

## 5. 몰입

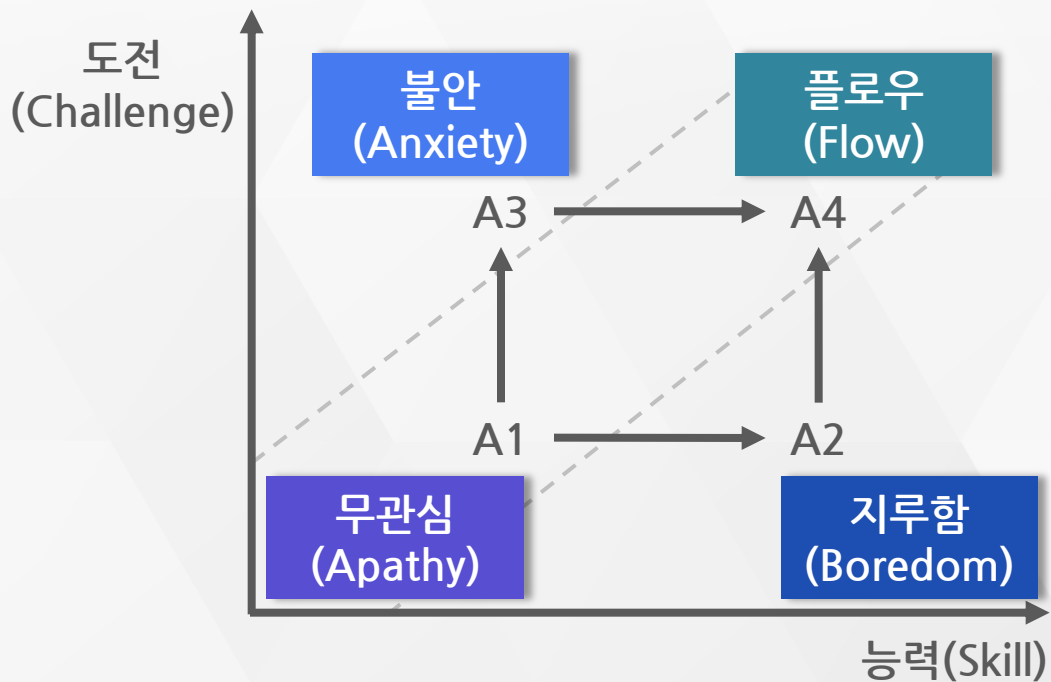
---

### 3) 능력과 도전 정도에 따른 몰입



## 5. 몰입

### 3) 능력과 도전 정도에 따른 몰입



## 5. 몰입

### 3) 능력과 도전 정도에 따른 몰입



불안  
(Anxiety)

플로우(Flow)

: 자신이 하고 있는 일에 빠져드는  
개인의 심리상태

A2

지루함  
(Boredom)

능력(Skill)