

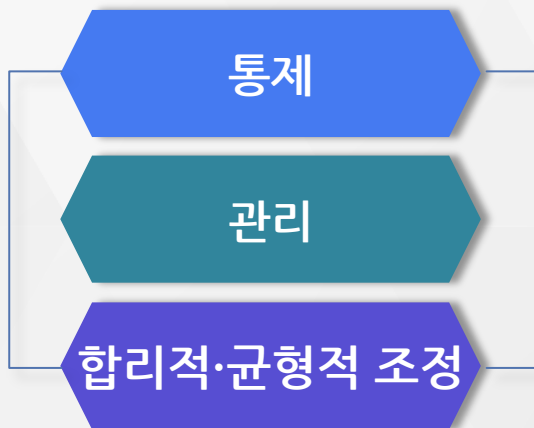
1. 자기관리능력의 의의

1. 자기관리능력의 의의

1) 자기관리능력의 정의

자기관리능력

자신의 행동 및 업무 수행



1. 자기관리능력의 의의

1) 자기관리능력의 정의

“ 자신의 비전에 따라 목표 및 과제 발견, 계획을 세워 ”
자기관리를 수행해야 함



‘나’ 자신을 지속적으로
관리하지 않으면?

변화하는 환경 속에
적응하기 못하고 도태됨

1. 자기관리능력의 의의

2) 자기관리의 구성요소

자기관리에 포함할 수 있는 내용

인생 전반에서 일어나고 있는 모든 일

앞으로 예상되는 사건과 변화에 대한 계획, 준비, 실행,
평가

1. 자기관리능력의 의의

2) 자기관리의 구성요소



“ 자기관리를 위해 필수적으로 요구되는 관리의 대상 ”

1. 자기관리능력의 의의

2) 자기관리의 구성요소

비전(목표)관리

- 개인의 궁극적인 비전을 세워 이에 따른 세부 목표를 설정·관리

시간관리

- 자신에게 주어진 시간을 분석하여 효과적으로 활용

일관리

- 일의 우선순위를 결정하여 적절하게 열정과 업무를 관리

1. 자기관리능력의 의의

2) 자기관리의 구성요소

감정관리

- 자신의 감정을 이해·통제하고 업무 성과를 극대화

자기주도성 관리

- 자기가 스스로에게 긍정적인 영향을 미치는 과정

2. 비전과 목표관리의 이해

2. 비전과 목표관리의 이해

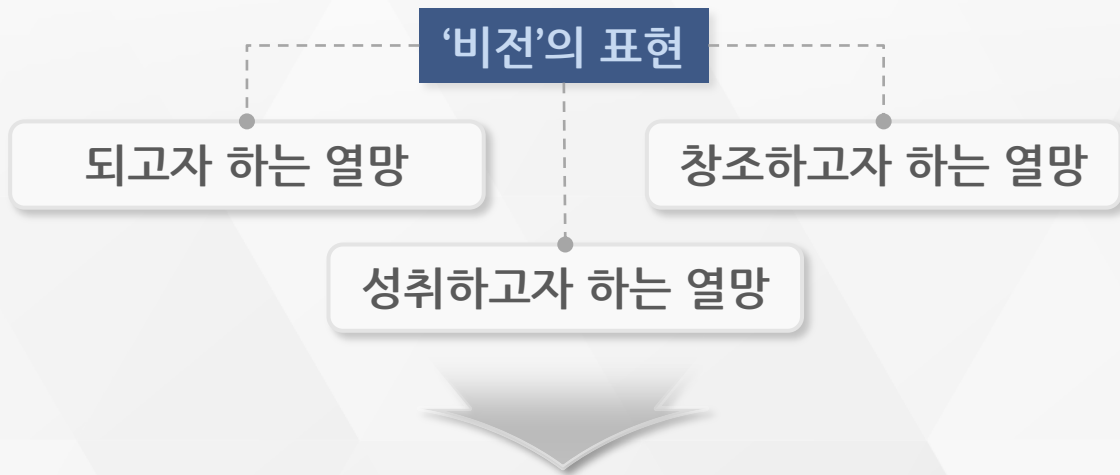
1) 비전(vision)의 정의

자신이 원하는 자신의 미래 모습



2. 비전과 목표관리의 이해

1) 비전(vision)의 정의



- 목표에 대한 몰입
- 한 곳에 노력 집중
- 지속적인 열정을 이끌어냄

2. 비전과 목표관리의 이해

2) 목표의 정의

어떤 목적을 이루기 위해
지향하는 **실제적인 대상**



목표관리,
비전을 달성하기 위해 돕는 것

- 단계적 목표 수립
- 필요 지식·기술·태도 분석
- 구체적 행동계획 수립

2. 비전과 목표관리의 이해

3) 비전과 목표의 특징 비교

비전

- 장기적
- 정성적 성격
- 의미성 강조

목표

- 중단기적
- 정량적 성격
- 실천적 수치로 이루어짐

2. 비전과 목표관리의 이해

4) 명확하고 구체적인 비전과 목표 설정의 이유

인생 전반
설계

단계별
인생 목표
설정

“

자기관리의 시작,
명확하고 구체적인 비전과 목표 설정

”

2. 비전과 목표관리의 이해

5) 목표관리의 이론적 배경

목표설정이론(Edwin A. Locke)

구체적이고 도전적인 목표를 가질 때



주장

개인의 행동이 가장 높은 수준

- 동기부여됨
- 성과 높아짐

2. 비전과 목표관리의 이해

5) 목표관리의 이론적 배경

목표설정이론(Edwin A. Locke)

- 전제: 인간은 합리적으로 행동한다.
- 이론: 개인이 의식적으로 이루고자 설정한 목표가 동기, 행동에 영향을 미친다.

- 개인이 의식적으로 얻고자 하는 사물 또는 상태
- 장래 어떤 시점에 달성하고자 시도하는 것

2. 비전과 목표관리의 이해

5) 목표관리의 이론적 배경

목표의 다섯 가지 기능 -Steers

- 1 설정된 목표는 행동 또는 방향 결정
- 2 조직이나 개인의 실적을 평가하는 기준
- 3 여러 활동과 목표 추구에 필요한 자원을 활용하도록 해 줌으로써 합법성의 근거 제공

2. 비전과 목표관리의 이해

5) 목표관리의 이론적 배경

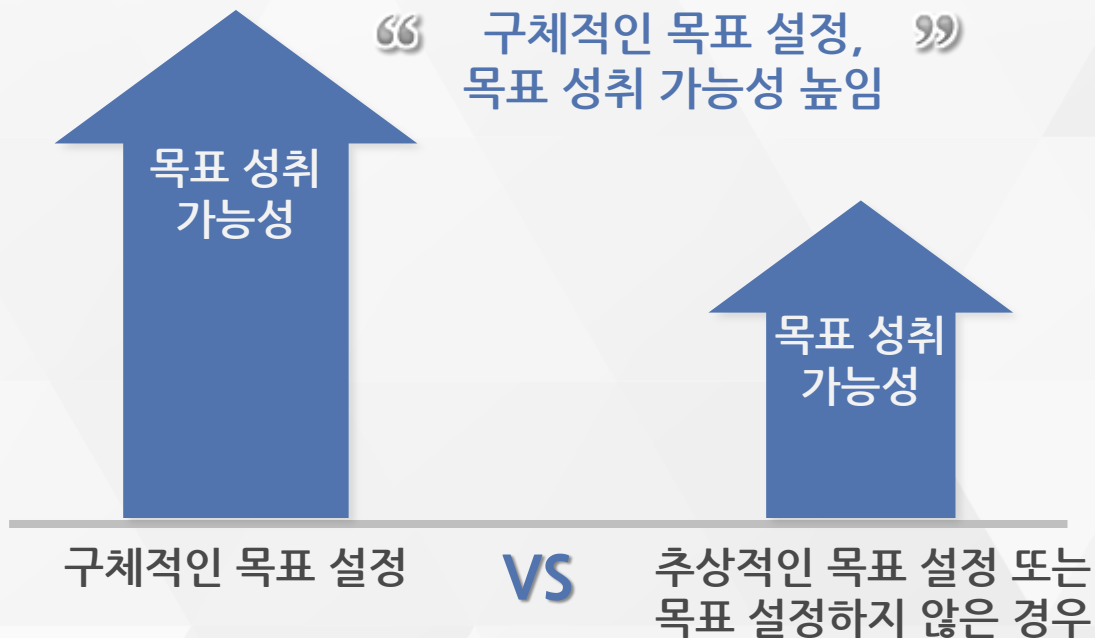
목표의 다섯 가지 기능 -Steers-

4 의사소통 형태, 권위나 권력관계, 지위의 배정 등에
직접적인 영향 미침 -목표의 조직 측면-

5 개인의 감춰진 동기, 성격 및 행동 등에 대한
통찰력 제공

2. 비전과 목표관리의 이해

5) 목표관리의 이론적 배경



2. 비전과 목표관리의 이해

5) 목표관리의 이론적 배경

“

인간은 스스로 목표 승인만 되면
더 어렵고 도전적인 목표일수록, 더 많은 노력 투입

”

주의할 점



지나치게 어려운 목표,
스스로 목표를 승인하지 않고
목표의 성취를 더욱 힘들게 만들 수 있음

3. 비전과 목표의 수립

3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계



3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

- 0단계: 비전 수립(10년)



비전 수립에 어려움을 겪는 이유



어떠한 가치관을 가지고 있는지를
자신 스스로 모르기 때문

3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

가치관 48개 항목

가치관 항목	세부 내용
1. 공정성	모든 사람들의 권리를 존중, 동등한 기회 제공
2. 정직	성실, 진실
3. 관용, 포용	다른 사람들을 존중
4. 용기	자신의 믿음을 옹호, 두려움을 극복
5. 성실, 청렴결백	자신의 믿음에 따라 행동
6. 아량, 용서	다른 사람들을 용서하고, 너그럽게 봐줌
7. 평화, 평온	투쟁의 종말, 비폭력적 갈등해결
8. 환경	지구의 미래를 생각

3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

여섯 가지 관점

1 직업생활

- 직장인으로 자신에게 주어진 역할, 의무, 과업을 얼마나 충실하게 수행하는지, 기대되는 성과에 어느 정도 도달하고 있는지 평가



3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

여섯 가지 관점

2 사회적 관계

- 교우관계, 직장에서의 인간관계, 연인관계 등 자신과 타인과의 관계가 원만하게 유지되고 있는지 평가



3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

여섯 가지 관점

3 가정 생활

- 부모, 부부, 자녀, 친인척을 포함한 가족 간의 행동 정도 평가



3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

여섯 가지 관점

4 신체건강

- 일상적인 생활을 영위하는 데에 요구되는 신체적 활동의 정도, 스트레스 관리, 음식조절, 건강관리 수준 평가



3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

여섯 가지 관점

5 정신적 삶

- 성인으로서 건강한 의식과 태도를 가지고
사회적 가치를 준수, 자신의 정신적 행복을 유지하는지 평가



3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

여섯 가지 관점

6 경제적 여유

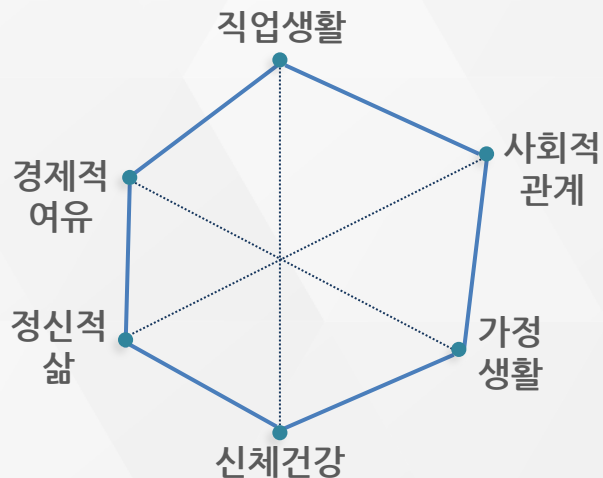
- 자신과 가족의 삶을 영유하는 데에 요구되는 경제적 자원의 요구수준과 경제활동을 통한 충족의 정보 평가



3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

A의 현재 수준은?



- 직업생활 6점
- 사회적 관계 7점
- 가정생활 8점
- 신체건강 6점
- 정신적 삶 6점
- 경제적 여유 6점

3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

A의 현재 수준은?

영역	현재수준	설명문
직업생활	6	입사 3년차, 익숙한 일들은 처리할 수 있다. 그러나 새로운 일이 주어지면 당황스럽다. 여전히 실수가 많다.
사회적 관계	7	
가정생활	8	
신체건강	6	반복되는 야근과 업무 스트레스로 인해 체력이 약해졌다. 주말은 부족한 잠을 자는 시간이다. 운동은 하지 않는다.
정신적 삶	6	
경제적 여유	6	

3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

A의 비전 선언문

일자: 00 년 00 월 00 일 작성자: 직장인 A

내 분야에서 대한민국 1등이 되겠다.

10,000시간의 법칙

하루 3시간, 10년, 10,000시간의 노력을 하면
그 분야 최고의 전문가가 될 수 있다.

- 말콤 글래드웰, '아웃라이어'에서

3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

효과적인 비전의 조건

스스로를 몰입시킬 수 있도록 분명해야 함

지향점이 분명해야 함

크고 어렵고 대담해야 함

3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

스스로 수립한 비전이 제대로 되었는지 확인하는 방법



- 꿈과 열정을 담고 있는가?
- 미래 환경을 고려하였는가?
- 실현 가능한가?
- 고무적이고 감동적인가?
- 간단명료하게 표현되었는가?

3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

- 1단계: 세부 목표 설정(1~3년)

SMART한 목표 설정

“ 개인의 비전을 달성하기 위한 목표관리의 시작 ”

3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

- 1단계: 세부 목표 설정(1~3년)

Specific

구체적인 목표

Measurable

정량적으로 수치화된 목표

Attainable

노력을 통해 도달가능한 목표

Relevant

자신의 현재 직업 및 상황과 관련된 목표

Time

달성 수준과 과정에 적절한 기한이
반영된 목표

3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

A의 영역별 기대수준

영역	미래수준	설명문
직업생활	9	내가 하는 업무에서 안정적인 성과를 만들어 낼 수 있고, 후배가 모르는 것을 지도할 수 있다.
사회적 관계	10	
가정생활	9	
신체건강	9	한 정거장 미리 내려서 하루 30분 이상 걷기를 한다. 1개월에 한번은 등산을 한다.
정신적 삶	9	
경제적 여유	9	

3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

- 2단계: 목표를 통해 얻을 수 있는 이익(3년 후)

현재수준
점수 환산

3년 후의 목표수준
점수환산 내용 제시

3년 후
도달 수준의 이익

3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

A의 3년 후 각 영역별 도달 수준에서의 이익

영역	설명문
직업생활	회사에서 신입사원 멘토를 맡았다. 어제는 신입사원 20명을 대상으로 우리 부서의 업무에 대해서 오리엔테이션을 했다. 또한, 신입사원 연수기간 동안 나의 멘티가 최우수 신입사원이 되어서, 나까지 '우수 멘토 표창'을 받았다.
사회적 관계	
가정생활	

3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

A의 3년 후 각 영역별 도달 수준에서의 이익

영역	설명문
신체건강	1개월 전에 건강검진을 했다. 모든 기능이 정상적이다. 다만 간이 다소 안 좋으니 음주를 줄이라고 의사선생님이 말씀하신다. 그 외에는 양호한 상태다. 3년 전에는 경도 비만에 근력 부족이었는데, 걷기와 등산이 도움이 된 것 같다. 음주는 주 1회로 줄여야 겠다.
정신적 삶	
경제적 여유	

3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

- 3단계: 필요한 지식과 기술

직업생활	회사에서 신입사원 멘토를 맡았다. 어제는 신입사원 20명을 대상으로 우리 부서의 업무에 대해서 오리엔테이션을 했다. 또한, 신입사원 연수기간 동안 나의 멘티가 최우수 신입사원이 되어서, 나까지 '우수 멘토 표창'을 받았다.
신체건강	1개월 전에 건강검진을 했다. 모든 기능이 정상적이다. 다만 간이 다소 안 좋으니 음주를 줄이라고 의사 선생님이 말씀하신다. 그 외에는 양호한 상태다. 3년 전에는 경도 비만에 근력 부족이었는데, 걷기와 등산이 도움이 된 것 같다. 음주는 주 1회로 줄여야 겠다.

3년 후의 기대하는 모습에 도달하기 위해
어떤 지식과 기술이 필요할까요?

3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

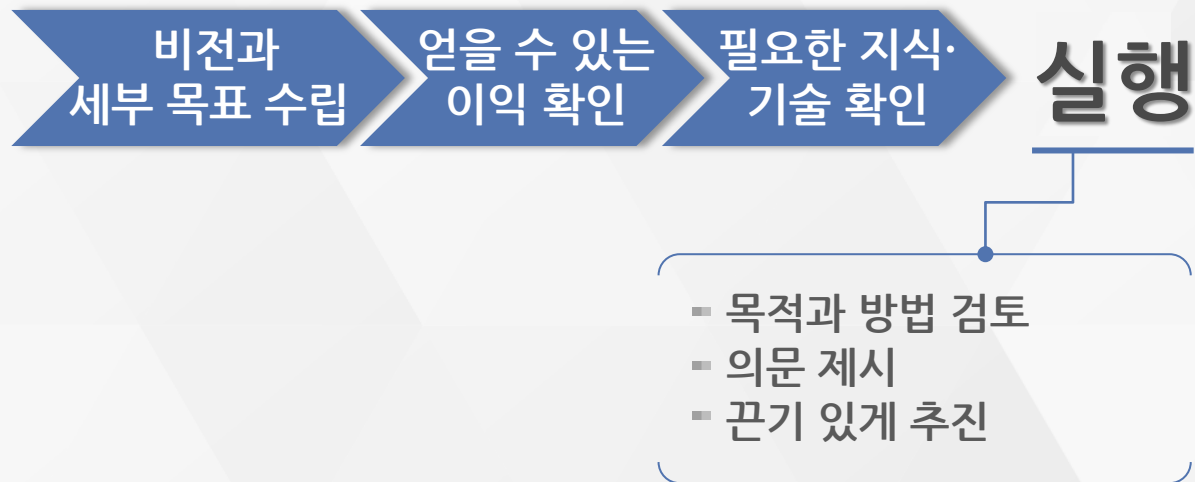
3년 후 기대에 도달하기 위해
A에게 필요한 지식·기술

영역	지식과 기술 (자격증, 어학점수, 인간관계 기술, 건강관리, 저축 등)
직업생활	업무지식, 영어 토익 800점, 중국어 HSK(중급) 등
사회적 관계	
가정생활	
신체건강	정기적인 운동(등산, 자전거, 달리기, 농구 등), 건강검진, 주 1회 음주, 금연
정신적 삶	
경제적 여유	

3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

- 4단계: 행동 계획 수립

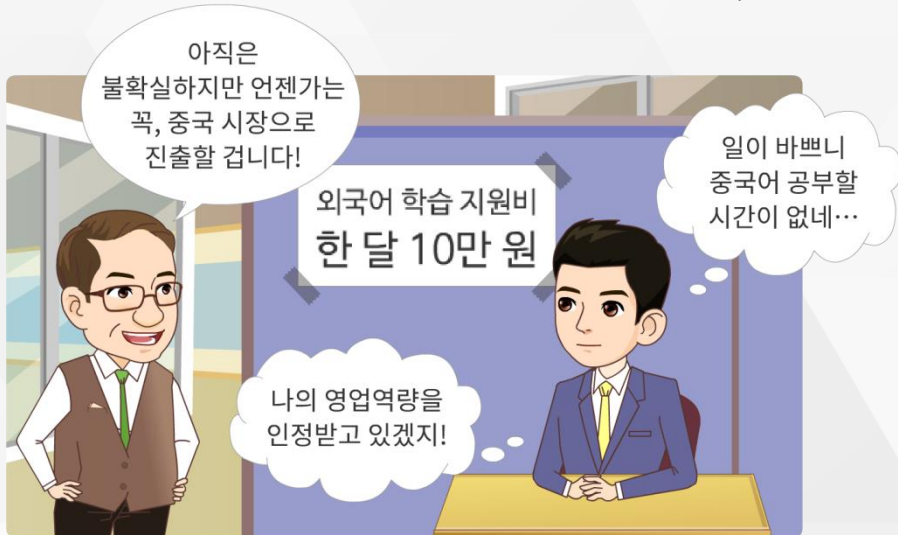


3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

- 4단계: 행동 계획 수립

만약 그 때 그 일을 포기하지 않고 계속했다면?



3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

- 4단계: 행동 계획 수립

만약 그 때 그 일을 포기하지 않고 계속했다면?

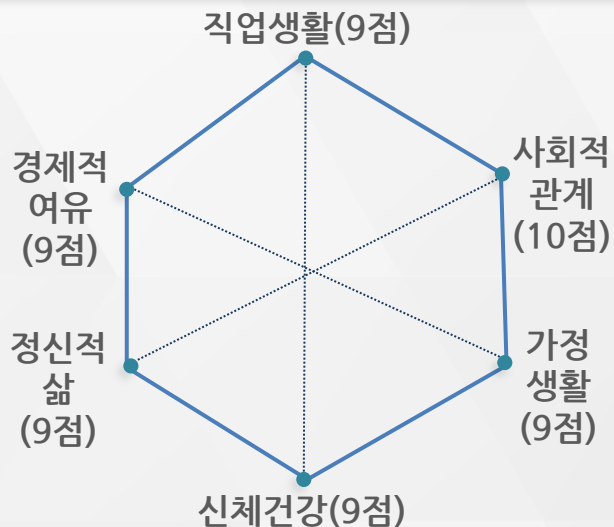


3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

- 5단계: 완성된 나의 모습(10년 후)

10년 후 비전 달성을 이룬 A의 모습



3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

- 5단계: 완성된 나의 모습(10년 후)

10년 후 비전 달성을 이룬 A의 모습

영역	미래수준	설명문
직업생활	9	팀장이 되었다. 지난 해 평가에서 가장 높은 점수를 받아서 표창을 받았다. 그리고 종종 헤드헌팅 회사에서 연락이 온다. (연락을 받는 것 만으로도 나의 가치가 인정받는 것 같아서 기분이 좋다.)
사회적 관계	10	
가정생활	9	

3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

- 5단계: 완성된 나의 모습(10년 후)

10년 후 비전 달성을 이룬 A의 모습

영역	미래수준	설명문
신체건강	9	업무 능률이 올라 야근하는 일이 거의 없어 주 3회 퇴근 후에 운동을 한다.
정신적 삶	9	
경제적 여유	9	

3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

- 5단계: 완성된 나의 모습(10년 후)



포부와 열정에 걸 맞는
구체적인 목표가 설정되어야 함

- 계획과 행동이 수반될 때 달성 가능

3. 비전과 목표의 수립

1) 비전과 목표관리의 단계

비전과 목표관리

영역	현재수준	설명문
직업생활		
사회적 관계		
가정생활		
신체건강		
정신적 삶		
경제적 여유		