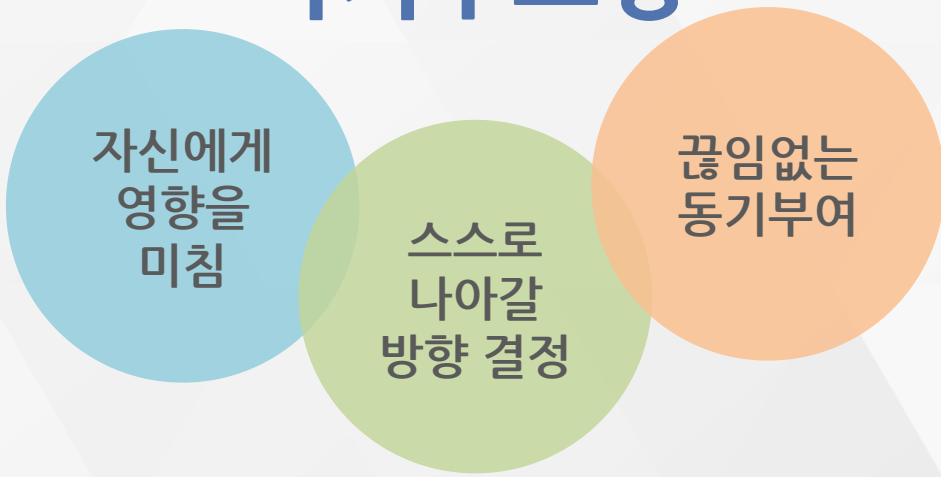


1. 자기주도성

1. 자기주도성

1) 자기주도성의 정의

자기주도성



1. 자기주도성

1) 자기주도성의 정의



1. 자기주도성

2) 자기주도적인 사람의 특징



2. 자신감

2. 자신감

1) 자신감의 정의

- 자기 자신에 대한 믿음

어차피 업무 중에 끝내는 건
무리였어,
야근하면서 쉬엄쉬엄 해야지!

이루어질 것이라 믿지 않으면
처음부터 이루어지지 않도록 결정



2. 자신감

2) 자기 성취 예언

자기 성취 예언

“

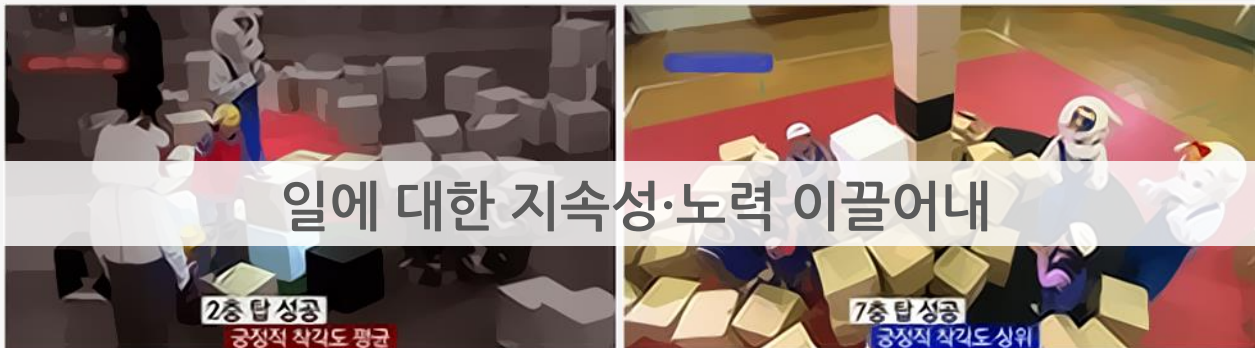
자기자신이나 타인의 행동에 대한
나의 기대가 어느 시점에 현실로 실현되는 현상

”

2. 자신감

2) 자기 성취 예언

긍정적 믿음이 마침내 성취 달성



[출처: EBS 다큐프라임 '인간의 두 얼굴 II']

2. 자신감

2) 자기 성취 예언

피그말리온 효과



아~ 무척이나
아름답다!

이 여성상을
현실의 여성으로
변하게 하고 싶다!

2. 자신감

2) 자기 성취 예언

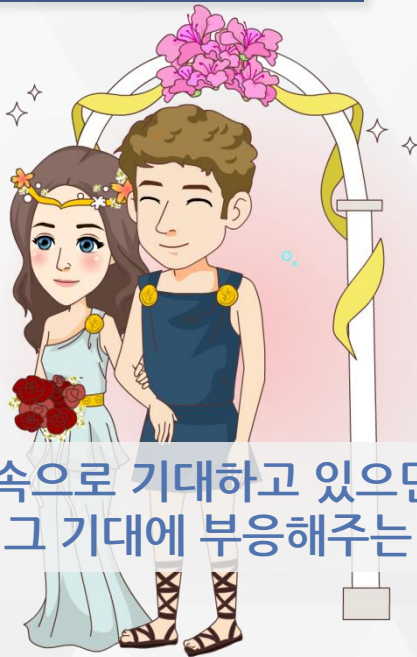
피그말리온 효과



2. 자신감

2) 자기 성취 예언

피그말리온 효과



마음 속으로 기대하고 있으면
상대방이 그 기대에 부응해주는 현상

2. 자신감

2) 자기 성취 예언

나는 경험이 부족합니다. 그래서 _____ 을 못합니다.

나는 내성적입니다. 그래서 _____ 을 못합니다.

나는 나이가 많습니다. 그래서 _____ 을 못합니다.

“ 잘못된 자기 예언은 긍정적인 결과를 저해 ”

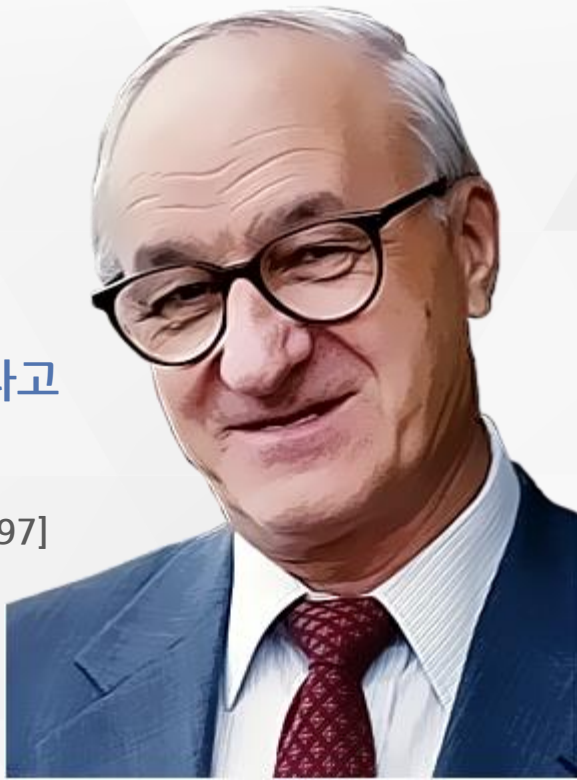
2. 자신감

3) 자기효능감

자기효능감

한 개인이 과제에 대해
성공적으로 수행할 수 있을 것이라고
스스로 믿는 자신감

[Bandura, 1997]



2. 자신감

3) 자기효능감

자기효능감

- 행동을 시작하고 지속하는 정도에 있어 **개인차이를 설명**
- 어떤 일을 **성공적으로 수행하는데**
필요한 자원을 동원하여 실행하고 조직화하는
자신의 능력에 대한 확신 정도

2. 자신감

3) 자기효능감

효능
기대

어떤 성과를 산출하는 데 필요한 행동을
성공적으로 수행할 수 있을 것이란 기대와 신념

결과
기대

어떤 행동의 어떤 결과(성과)를
가져올 것이라는 개인의 추정

2. 자신감

3) 자기효능감



2. 자신감

3) 자기효능감

사회학습이론
(Social learning theory)

인간의 행동은 타인의 행동을 관찰하고
모방함으로써 이루어지는 인지적 활동이다.

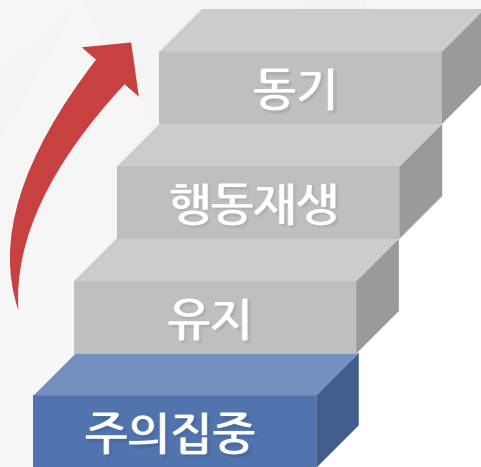


2. 자신감

3) 자기효능감

사회학습이론
(Social learning theory)

인간의 행동은 타인의 행동을 관찰하고 모방함으로써 이루어지는 인지적 활동이다.



관찰(모방)을 통한 학습은 4단계로 이루어짐

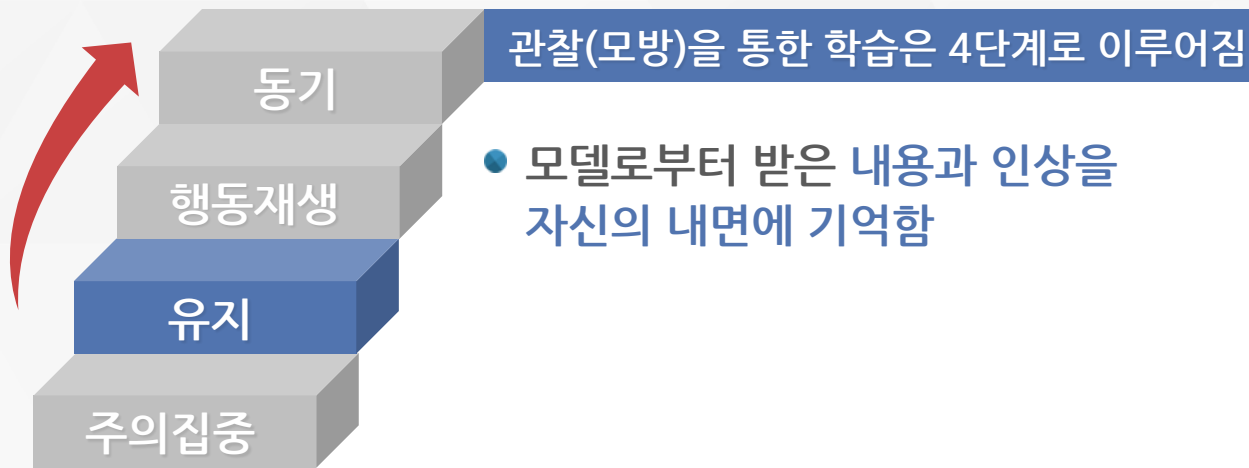
- 관련된 자극에 주의를 기울이고 관찰된 행동을 배우면서 중요하지 않은 것은 걸러냄

2. 자신감

3) 자기효능감

사회학습이론
(Social learning theory)

인간의 행동은 타인의 행동을 관찰하고 모방함으로써 이루어지는 인지적 활동이다.



2. 자신감

3) 자기효능감

사회학습이론
(Social learning theory)

인간의 행동은 타인의 행동을 관찰하고 모방함으로써 이루어지는 인지적 활동이다.

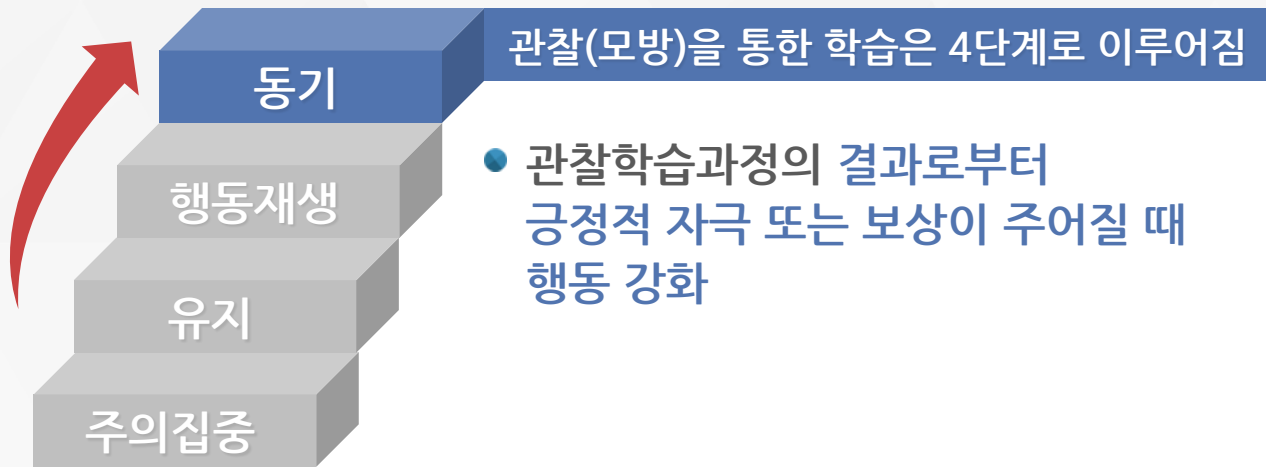


2. 자신감

3) 자기효능감

사회학습이론
(Social learning theory)

인간의 행동은 타인의 행동을 관찰하고 모방함으로써 이루어지는 인지적 활동이다.

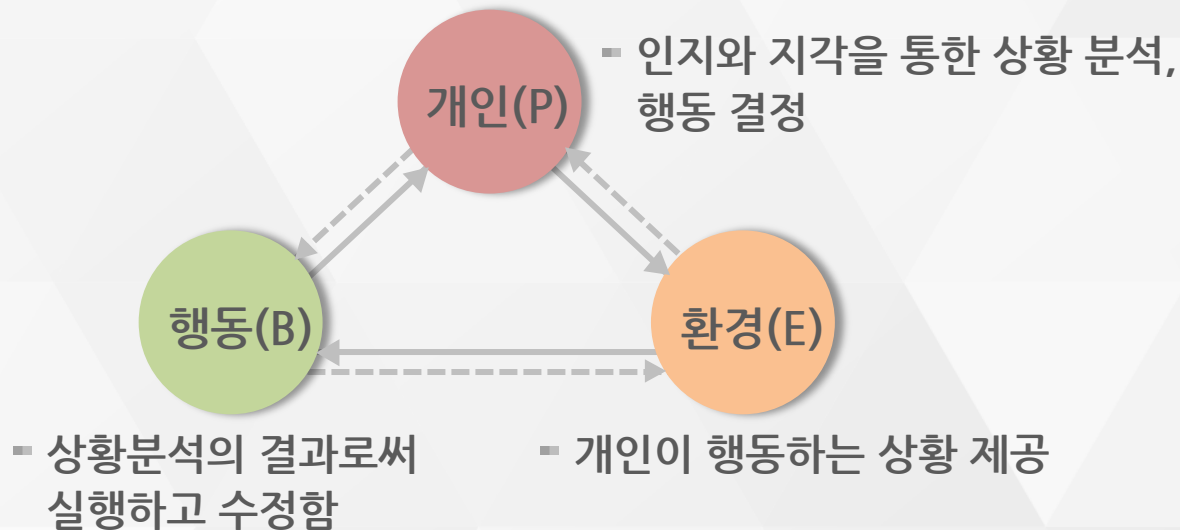


2. 자신감

3) 자기효능감

사회인지이론
(Social cognitive theory)

인간은 세 가지의 상호인과관계 안에서 작동한다.



2. 자신감

3) 자기효능감

자기통제이론
(Locus of control theory)

결과의 원인을 어느 관점으로 보느냐에 따라 개인의 행위, 자기이미지 달라짐


- 자기효능감과 비교
 - 유사점: **개인의 능력이나 자아의식 등을 포함한다는 점**
 - 차이점: 행위와 결과의 인과관계에서 **행위요소의 특성에 집중한다는 점**

2. 자신감

3) 자기효능감

자기통제이론
(Locus of control theory)

결과의 원인을 어느 관점으로 보느냐에 따라 개인의 행위, 자기이미지 달라짐



난 이번 프로젝트 성공은 **외부지원의 힘이 컸다고** 봐!



외재론자

그래? 나는 **우리가 열심히 일해서 얻은 당연한 결과**라고 보는데

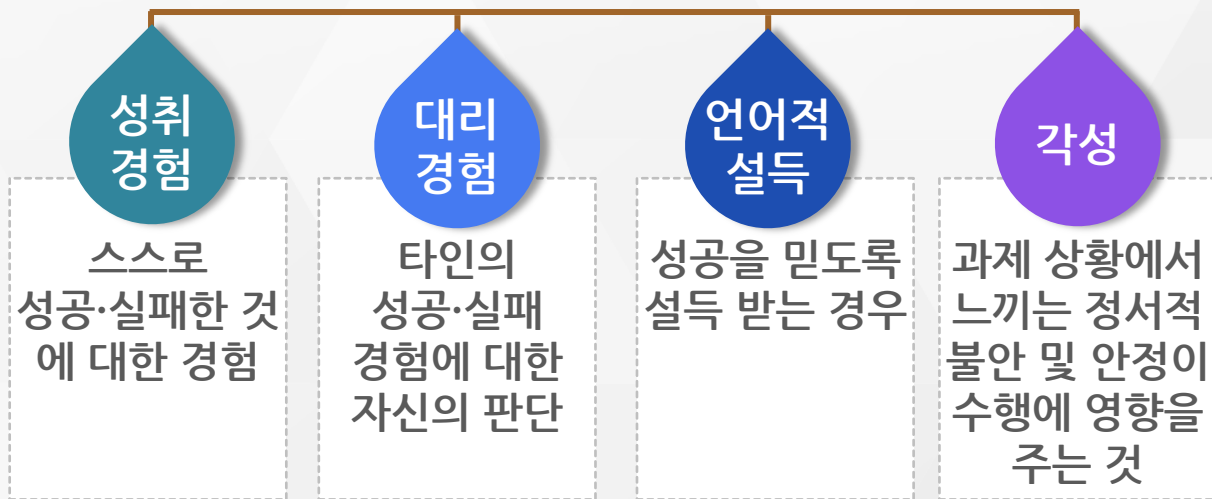


내재론자

2. 자신감

3) 자기효능감

자기효능감의 원천



“

네 가지 원천이 개별적일 수도 있지만,
대부분 통합되어 개인의 자신감에 영향을 미침

”

3. 자기상담

3. 자기상담

1) 나는 희망의 증거가 되고 싶다(가발공장에서 하버드까지)



긍정적인
자기상담을 통해
성공한 인물

3. 자기상담

1) 나는 희망의 증거가 되고 싶다(가발공장에서 하버드까지)

“서진규, 네겐 죽음을 선택할 수 있는 권리가 있잖아.
죽음을 각오하면 못할 게 없는 거야. 해 봐.
넌 해낼 수 있어.



그리고 지금 너를 괴롭히는 교관들,
그들은 너를 훌륭한 군인으로
만들기 위한 게임을 하고 있는 거야.

그게 아니라 해도 그 사람들은
네 장래와 맞바꿀 정도로 중요한 사람들이 아니야.”

3. 자기상담

1) 정의

- 마음 속으로 자신과 대화하는 것

그 때는 이렇게
대처했어야 했는데...

다음에는 대처를
달리 해봐야겠어!



3. 자기상담

1) 정의

- 마음 속으로 자신과 대화하는 것



3. 자기상담

2) 긍정적인 자기상담의 효과

약점을 극복하고 강점을 강화시킬 수 있게 도와줌

여러 상황에서 기회를 찾을 수 있도록 도와줌

타인에게 긍정적인 인상을 전달함

3. 자기상담

3) 긍정적 자기상담과 부정적 자기상담

자기상담 시 주의할 점!



자신과 대화를 나눌 때, 조심하라!

자신에 대한 믿음에 기반한다!

- 자신에 대한 믿음이 없으면
자기 질책이나 비판이 자기비하로 이어짐

3. 자기상담


3) 긍정적 자기상담과 부정적 자기상담




3. 자기상담

3) 긍정적 자기상담과 부정적 자기상담

팀과 협업해야 할 때



팀과의 협업이라
나에게 좋은 경험이
되겠어!



팀이랑
일하기 싫은데

[출처: 바보들은 항상 최선을 다했다고 말한다.]

3. 자기상담

3) 긍정적 자기상담과 부정적 자기상담

면접 대기상태일 때

면접 준비는 끝났어!
이 회사는 나를
원할 거야!


응시자 중 내가
제일 못 나 보여

[출처: 바보들은 항상 최선을 다했다고 말한다.]


3. 자기상담

3) 긍정적 자기상담과 부정적 자기상담

그녀에게 데이트 신청 후...



좋았어! 기회를 잡자!
나를 알게 되면 그녀는
날 좋아 할거야!



왜 데이트
신청을 해서
그녀를
괴롭혔을까?

[출처: 바보들은 항상 최선을 다했다고 말한다.]

4. 자기 이미지

4. 자기 이미지

1) 정의

- 다가올 미래의 사건을 마음 속에 그려보는 활동



4. 자기 이미지

2) 맥스웰 멀츠의 실험



인간에게 있어
상상의 경험도
실제의 경험만큼 효과가 있다!

[인공두뇌심리학 중]

맥스웰 멀츠 박사

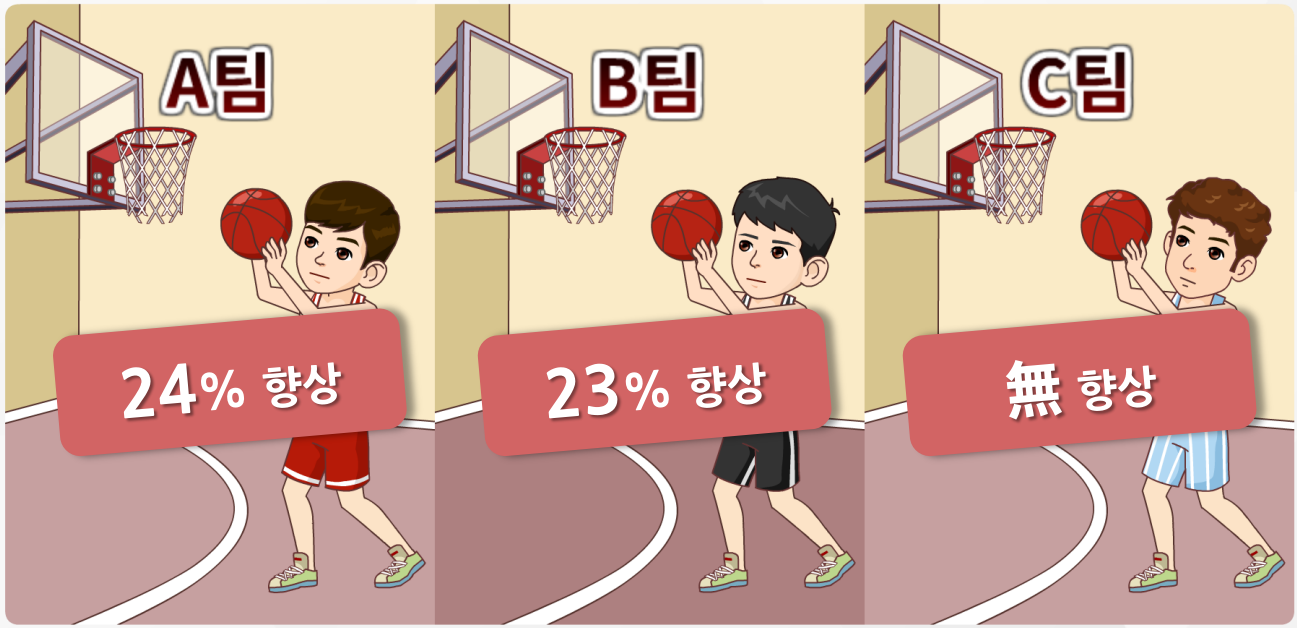
4. 자기 이미지

2) 맥스웰 멀츠의 실험



4. 자기 이미지

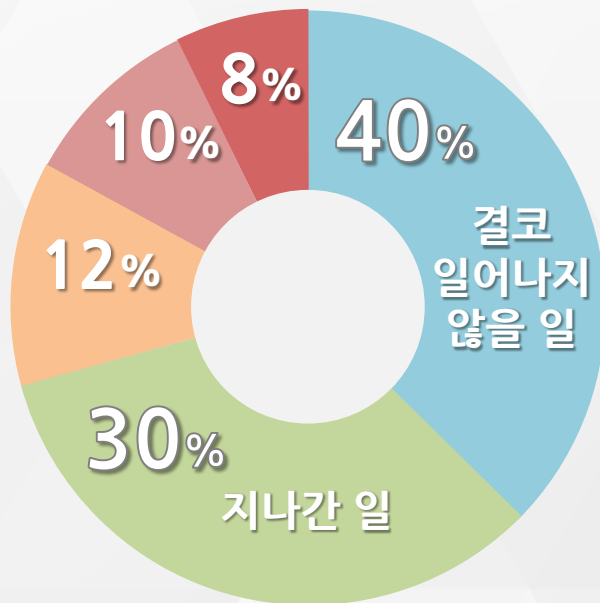
2) 맥스웰 멀츠의 실험



4. 자기 이미지

3) 상상의 힘은 크다

사람들이 느끼는 두려움



5. 자기평가와 보상

5. 자기평가와 보상

1) 정의

계획, 실행, 결과를 평가하고 이후 결과에 반영하며,

- 자기평가

자신의 노력에 대해 스스로 칭찬하고 또는 꾸중하는 행동

- 보상 ➡ 물질적 또는 정서적 보상
➡ 자기 스스로 징계

올바르지 않은 자기평가,
“부풀려진 자신감” 또는 “과도한 자기최면”에 빠지기 쉬움

5. 자기평가와 보상

2) 보상의 유형

외재적 보상

- 일의 성취 후에 주어지는 금전적, 물질적 보상

내재적 보상

- 일 자체가 나에게 주는 즐거움, 보람, 유능함

5. 자기평가와 보상

2) 보상의 유형

진정한 행복



5. 자기평가와 보상

2) 보상의 유형

진정한 행복



- 모든 일이 **불만스러운 사람**
- 자신에 대한 **어떠한 보상도 하지 못하고 있음**

5. 자기평가와 보상

2) 보상의 유형

진정한 행복



- 자신의 노력에 의해 돌아올
외재적 보상에 의해 움직이는 사람
- 외재적 보상이 줄어들거나 없어지는 경우,
자신의 노력이 무의미하다고 생각할 수
있음

5. 자기평가와 보상

2) 보상의 유형

진정한 행복



- 자신의 노력을 통해 경험하게 되는
내재적 보상에 의해 움직이는 사람
- 스스로의 일에 대한 자부심과 일을 통한
즐거움을 느끼고 있음
- 타인의 평가나 외재적 보상에 의해
많은 영향을 받지 않는 사람

5. 자기평가와 보상

3) 자기평가와 보상의 효과

자신을 보다 객관적인 시각에서는 보는 능력을 키워줌

어렵거나 하기 싫은 일을 하게 만듦

목표 달성을 위한 활동을 통제해 줌

노력을 지속적으로 유지하게 만듦