

1. 업무 방해요인의 이해

1. 업무 방해요인의 이해

1) 업무 방해요인의 이해

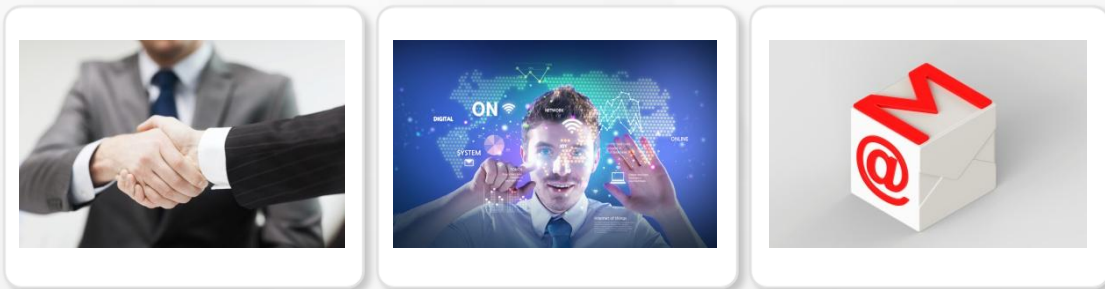


무조건적으로 다른 사람들과 대화를 단절한다?

NO!

1. 업무 방해요인의 이해

1) 업무 방해요인의 이해

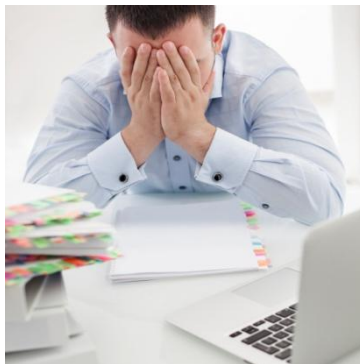


효과적으로 통제하기 위해서는?

- 하루 일과 중 메일 확인하는 시간 정하기
- 외부 방문시간 정하기
- 메신저에 접속하는 시간 정하기

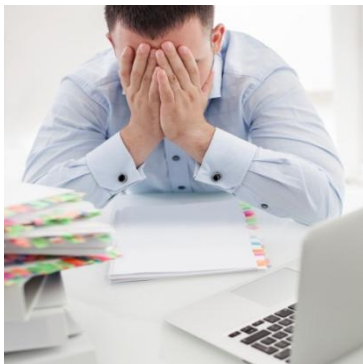
1. 업무 방해요인의 이해

2) 현대인의 적, 집중력을 분산시키는 요인들



1. 업무 방해요인의 이해

2) 현대인의 적, 집중력을 분산시키는 요인들



평균 11분마다 업무
방해 요소 등장



분산된 업무 집중력 회복
약 25분 소요

[출처: (주)와이비엠시사닷컴]

1. 업무 방해요인의 이해

2) 현대인의 적, 집중력을 분산시키는 요인들



집중력 분산

심해지면 주의력결핍장애(attention deficit disorder, ADD)까지 유발

[출처: (주)와이비엠시사닷컴]

1. 업무 방해요인의 이해

2) 현대인의 적, 집중력을 분산시키는 요인들



하루 업무 시간 중
버리는 시간은
하루의 1/4에 해당

1. 업무 방해요인의 이해

2) 현대인의 적, 집중력을 분산시키는 요인들

집중력 분산을 예방하기 위해서는?

- 업무수행 중에 잠깐 동안 이메일을 읽고, 주가를 체크하고, 잠깐 잡담도 나눌 수 있다는 생각 버리기
- 한 번에 하나씩 일을 집중해 처리하고, 30분 정도 명상의 시간 갖기

2. 갈등관리

2. 갈등관리

1) 효과적인 갈등관리

조직 내 갈등

개인적 갈등

집단적 갈등

타 조직과의 갈등

업무시간 지체
정신적인 스트레스 초래

새로운 시각에서 문제
바라보기
다른 업무에 대한 이해 증진
조직의 침체 예방

2. 갈등관리

1) 효과적인 갈등관리

갈등을 효과적으로 관리하기 위해서는?

갈등상황 받아들이기

갈등상황을 객관적으로
평가해보기

갈등을 해결하는 데 가장 중요한 것은?

대화와 협상

갈등상황 회피

2. 갈등관리

2) 직장 동료와의 불화 회복 방법 1위

동료와의 불화를 개선하기 위한 주된 해결책은?

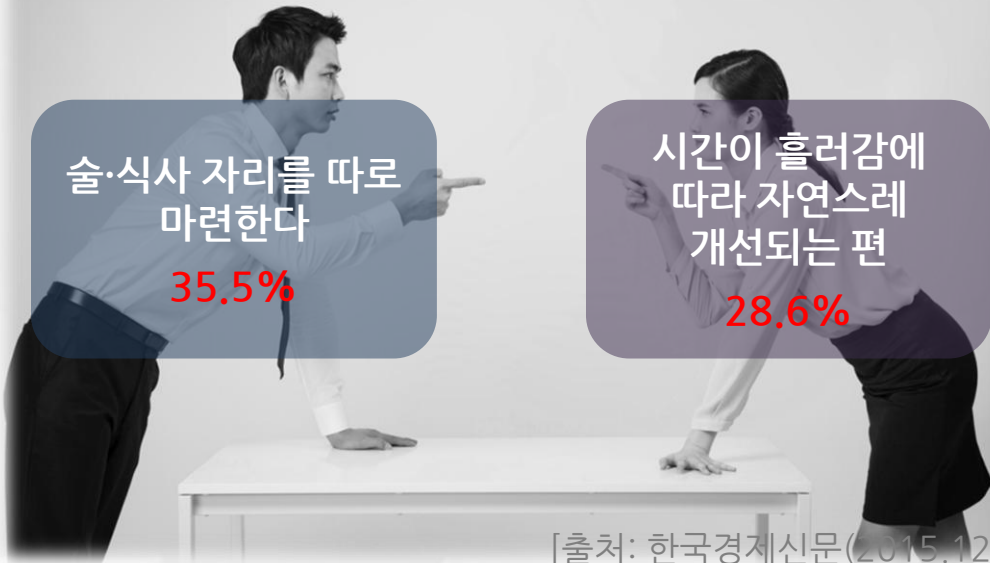


[출처: 한국경제신문(2015.12.03)]

2. 갈등관리

2) 직장 동료와의 불화 회복 방법 1위

동료와의 불화를 개선하기 위한 주된 해결책은?



술·식사 자리를 따로
마련한다

35.5%

시간이 흘러감에
따라 자연스레
개선되는 편

28.6%

[출처: 한국경제신문(2015.12.03)]

2. 갈등관리

2) 직장 동료와의 불화 회복 방법 1위

동료와의 불화를 개선하기 위한 주된 해결책은?

술·식사 자리를 따로
마련한다

관리자급 응답률
50.8%

대리급(30.6%)
과장급(28.3%)
사원급(23.3%)

메신저나 대화를
통해 해결

관리자급 응답률
23.1%

과장급(20.8%)
대리급(17.6%)
사원급(16.4%)

3. 스트레스 관리

3. 스트레스 관리

1) 스트레스 관리

과중한 업무 스트레스는 개인뿐만 아니라 조직에도
부정적인 결과를 가져옴

과로나 정신적 불안감
조성

심한 경우 우울증,
심장마비 등 질병에 이름



3. 스트레스 관리

1) 스트레스 관리

적정수준의 스트레스는 사람들을 자극하여 **개인의**
능력을 개선하고 **최적의 성과**를 내게 함



3. 스트레스 관리

1) 스트레스 관리

스트레스를 관리하기 위해서는?

시간 관리

긍정적인 사고방식

신체적 운동

전문가의 도움

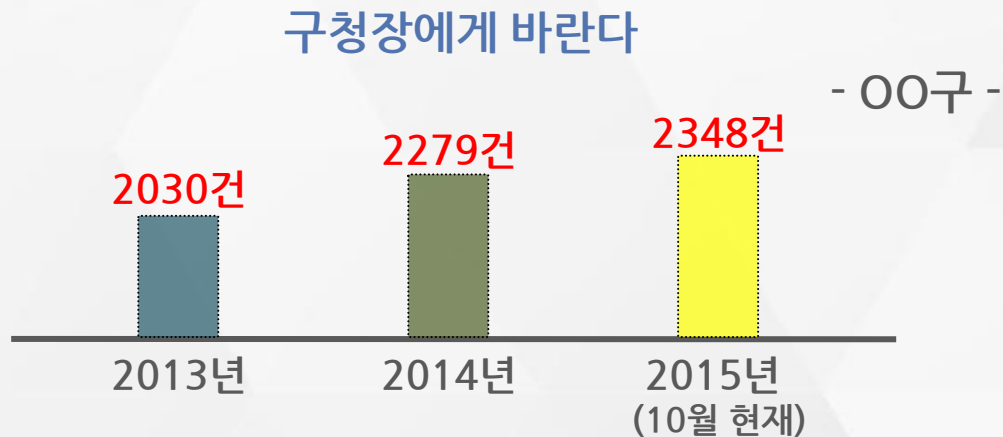
직무 재설계

사회적 관계형성



3. 스트레스 관리

2) 스트레스 관리 교육 실시



민원사무처리 공무원의 스트레스 정도 증가

[출처: 국제신문(2015.11.16)]

3. 스트레스 관리

2) 스트레스 관리 교육 실시



불만·악성민원 대응능력 향상교육



직무 스트레스 관리 교육

적절한 스트레스 관리를 통하여 업무처리능력
향상의 디딤돌로 역이용할 수 있는 방안 마련

3. 스트레스 관리

3) 대표적인 직장인 증후군



만성피로 증후군

거북목 증후군

목 디스크

손목터널 증후군

스마일마스크 증후군

파랑새 증후군

슈퍼직장인 증후군

ADD 증후군

와이미 증후군

원펀치 증후군