

2020

그릿리더십

14주차

계획을 목표로 삼아라,
그릿을 발휘하라

14주차

계획을 목표로 삼아라, 그릿을 발휘하라

- 목표에 부합하는 작은 목표를 설정하라
- 성공을 달성하기 위해,
작고 단기적인 목표 설정

계획을 목표로 삼아라, 그릿을 발휘하라

※ 학습 목표

- 비전/ 목표를 달성하는 힘 그릿, 끝까지 해내는 힘을 기를 수 있다.
- 목표를 설정하고 인내심과 끈기를 가지고 동기를 부여 받도록 돕는다.

GRIT

의 두 가지 요소

실패한 뒤에도 계속해서 도전 할 수 있는 **끈기**

한가지 일에도 몇 년간 지속해서 집중 할 수 있는 **열정**이다.

재능보다 GRIT이 중요한 이유는 무엇일까?

* 리더십의 의미와 중요성

리더십과 셀프리더십

리더가 없는 조직 = 지휘자가 없는 오케스트라
리더가 없으면 기능과 역할을 제대로 수행 못함

리더십의 종류는 다양하고 연구하는 학자들 또한 많다.

그 많은 리더십의 가장 본질적인 것은 무엇인가? 또 가장 중요한 것은 무엇인가?

- ✓ 셀프리더십은 '자기 스스로를 동기화시켜 주도적으로 무엇인가를 실천하려는 마음'이다.
- ✓ 셀프리더십은 특정부문의 사람들에게만 필요로 되어지는 것이 아니고 모든 사람들에게 필요한 것이다. 그렇다면 셀프리더십이 발휘되려면 어떻게 해야 하는가.
- ✓ 셀프리더십이 제대로 발휘되기 위해서는 '자기설정목표'가 있어야 한다.
즉 자기 스스로 어떤 목표를 설정하는 것은 셀프리더십을 발휘하는데 있어서 무엇보다 중요한 요소인 것이다.

* 셀프리더십의 이해

셀프리더십이란?

자기 스스로 자신의 인생의 방향을 설정하고 자신에게 주어진 일에 최선을 다하는 자기경영 마인드이다.

셀프리더십이란 자신에게 실행하는 리더십, 자신이 스스로에게 영향을 미치는 지속적인 과정이며 외부의 영향이 아니라 스스로 영향력을 행사하는 과정을 말한다.

자기 스스로 주인이 되는 것, 즉 자신의 정체성을 찾고, 스스로 먼저 생각하고 스스로 행동 하도록 하는 것이다.

1. 자신의 올바른 이상과 가치를 선명하게 만드는 자기 확신의 능력
2. 자신의 삶의 방향을 명확하게 설정하고, 그 방향으로 전력투구하는 능력
3. 개인이나 집단의 목표를 달성하기 위해서 명확하게 결단을 내리는 능력

* 셀프리더십의 이해



셀프리더십이 필요한 이유

- ✓ 급격하게 변화하는 4차 산업 혁명시대를 살아가는 지금의 시대에는 변화란 선택의 문제가 아니라 생존의 문제이며 어떻게 전략을 수립해야 하는지 먼저 자기 스스로를 분석해야 한다.
- ✓ 자신에게 변화를 가져오는 것은 자신의 의지와 노력에 의해 좌우된다.
- ✓ 성공적인 삶을 누리려면 셀프리더십으로 자신이 스스로에게 영향을 끼치는 지속적인 노력이 필요하다.
- 시대가 변화함에 따라 변화를 주도할 지도자와 새로운 리더십을 요구하고 있고, 모든 일들의 승패는 리더십에 달려있다는 사실을 잘 알고 있다.
이를 위해 맨 처음 해야 할 일은 **셀프리더십**이다.

* 셀프리더십의 이해

셀프리더십의 행동중심 전략

➤ 셀프리더십의 행동중심 전략 :

성공적으로 일 과제 학습을 완수할 수 있도록 자신을 효과적으로 관리할 수 있는 행동

가) **자기 관찰(self-observation)** : 자신이 바꾸고자 하는 구체적인 행동을 관찰하고 행동에 관한 효과적인 정보를 수집하여 자신을 스스로 평가하고 무엇을 어떻게 바꾸어야 할지에 대한 단서를 스스로 발견하는 행위이다.

나) **자기 설정목표(self-goal set)** : 자기 자신의 일의 결과에 대한 목표를 세우고 이들의 우선순위를 정하고 자기지시를 행하는 행위로서 목표는 도전적이고 달성 가능하며 또한 구체적으로 설정한다.

- 스스로 직접 목표를 설정한다.
- 일의 결과에 대한 목표를 스스로 세운다.
- 도전적이며 달성가능하고 구체적으로 설정한다.

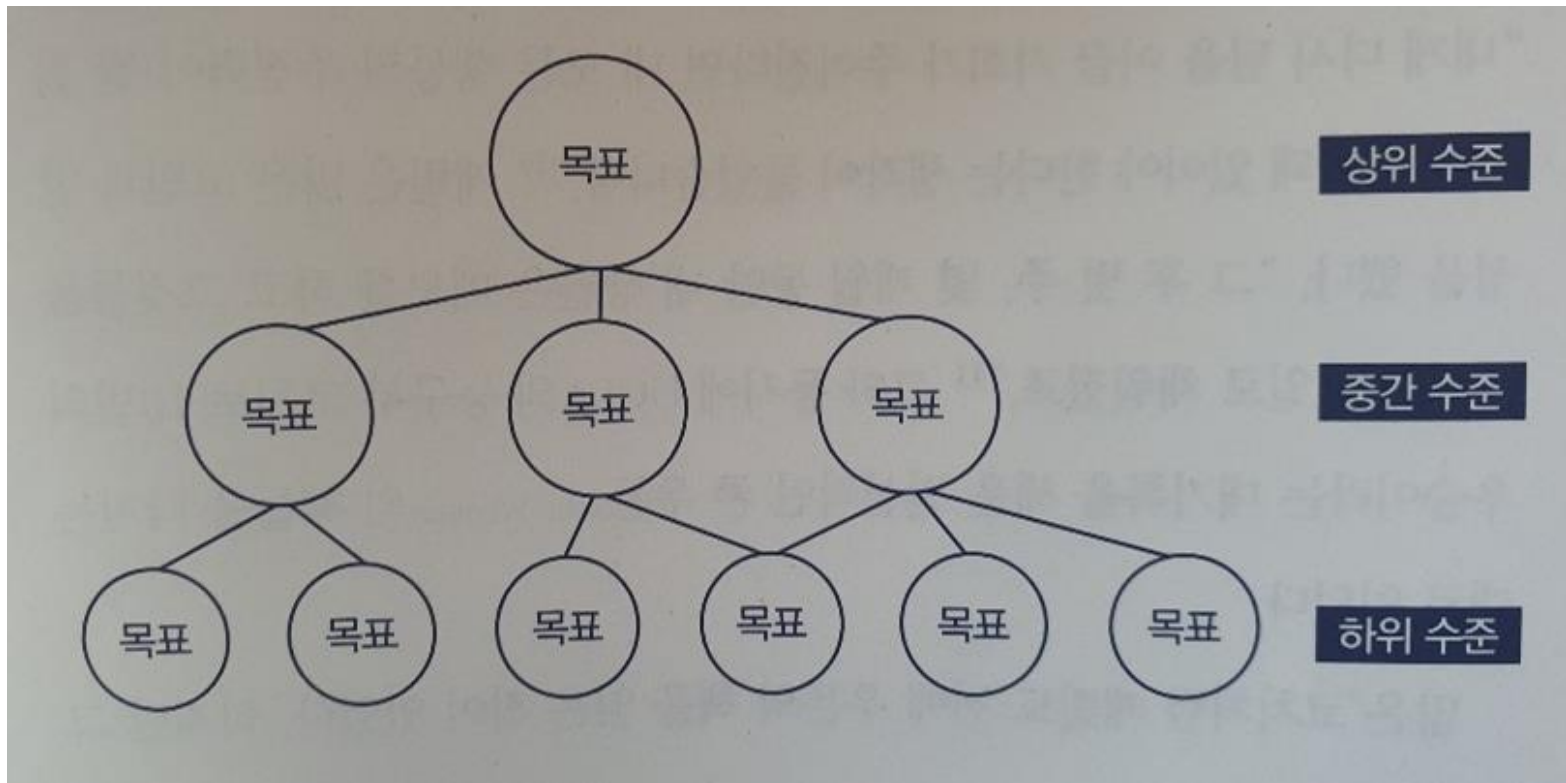
* 셀프리더십의 이해

셀프리더십의 행동중심 전략

- 다) **단서에 의한 관리(management of cue)** : 자신이 하고자 하는 바람직한 행동을 촉진하기 위해 작업장 주위에 단서에 설치하거나 변경하는 행위이다.

- 라) **자기보상(self-reward)** : 자신의 바람직한 행동을 완수했을 때, 개인적으로 가치 있는 보상을 자기 자신에게 제공함으로서 일할 의욕을 북돋고 차후 행동을 선택하는데 중요한 영향을 미치는 행위이다.

- 마) **자기 비판(self-punishment)** : 바람직하지 못한 방법으로 행동했을 때, 자신에게 일정한 징계나 비판을 가함으로서 실수는 반복하거나 습관적인 실패에 빠지지 않도록 하는데 도움을 주는 행위, 지나친 비판은 의욕을 저하시키므로 조심해야 하는 행위이다.



최하위 목표와 최상위 목표 사이에는 여러 수준의 중간 목표가 있을 수 있다.
최상위 목표는 다른 목적을 이루기 위한 수단이 아니다. 그 자체로 목적이다.
일부 심리학자는 최상위 목표를 '궁극적 관심'이라고 부른다.
최상위 목표는 모든 하위 목표에 방향과 의미를 제공하는 나침반이다.

만다라트 목표 달성법

만다라트 방법은 마인드 맵을 도표로 정리하듯이
하나의 발상과 아이디어를 확장해 나가는 도구이다.

| | | |
|------|-----------|------|
| 세부목표 | 세부목표 | 세부목표 |
| 세부목표 | 목표 | 세부목표 |
| 세부목표 | 세부목표 | 세부목표 |

| | | | | | | | | |
|------|------|------|-----------|------|--|---|------|--|
| 실천방안 | 실천방안 | 실천방안 | | | | | | |
| 실천방안 | 세부목표 | 실천방안 | | 세부목표 | | | 세부목표 | |
| 실천방안 | 실천방안 | 실천방안 | | ↑ | | ↗ | | |
| | | | 목표 | | | | | |
| | 세부목표 | ← | | | | → | 세부목표 | |
| | | | | | | | | |
| | | ↙ | | ↓ | | ↘ | | |
| | 세부목표 | | | 세부목표 | | | 세부목표 | |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------|-------------|----------------|-----------------|----------------|------------------|
| 1달 2권 책읽기 | 줄 그으며 책 읽기 | 전철에서 책읽기 | 1달 1권 필수하기 | 책읽고 리뷰쓰기 | 블로그 쓰기 | 주간지 구독 | 해외 사이트 찾기 | 고전 공부 |
| 추천도서 받기 | 읽기 | 독서 어플 | 하루 30분 기계적 글쓰기 | 쓰기 | 노트 들고 다니기 | 유튜브 강의 듣기 | 컨텐츠 개발 | 지속적 업그레이드 |
| 식탁, 책상 등 잘 보이는 곳에 책 놓기 | 항상 책 들고 다니기 | 평론가 서평 읽기 | 생각쓰기 훈련 | 일기쓰기 | 색상이 예쁜 펜 | 서점 - 시간 확인하기 | 관심분야 정리 | 메모 자주하기 |
| 아침 운동 | 안해본 것 해보기 | 느낌점 표현하기 | 읽기 | 쓰기 | 컨텐츠 개발 | 배워서 남기기 | 관련분야 전문가 찾기 | 전문가 선정 공부하기 |
| 드로잉 배우기 | 창의력 높이기 | 아이들과 대화하기 | 창의력 높이기 | 작가되기 | 전문성 | 전문서적 1권 필독 | 전문성 | 배운것 행동하기 |
| 분기별 여행가기 | 아이디어 수집 | 독립영화 보기 | 시간 투자 | 독자 이해하기 | 지성미 | 강의 듣기 | 강의노트 정리 | 사례, 스토리 개발 |
| 나만의 시간 하루 2시간 확보 | 하루 6시간 수면 | TV 시청 시간 줄이기 | 공감력 높이기 | 판단하지 않기 | 기질 및 성향 공부 | 실천하기 | 많이 웃기 | 스트레칭, 요가 |
| 영상 | 시간 투자 | 자투리 시간 활용 | 상대방 입장에서 생각하기 | 독자 이해하기 | 독자서평 공공히 읽기 | 더욱 긍정적 생각 | 지성미 | 좋은 사람들 자주 만나기 |
| 집중, 몰입하기 | 플래너 활용 | 명패리지 알기 | 다른사람과 많이 이야기 하기 | 대중성 확인 | 베스트셀러 확인 | 상상하기 | 감사하기 | 아식 금지 |

그래도 재능은 있어!!

'잠재력을 가지고 있는 것'

다르다

'잠재력을 발휘하는 것'

포기하지 않는 나는 어떻게 만들어 지는가

'성숙한 그릿을 기르는 네 가지 방법'

1. **관심사**를 분명히 하라
2. 질적으로 다른 **연습**을 하라,
(의식적인 노력을 하여야 한다.)
3. 높은 **목적의식**을 가져라
4. 다시일어서는 자세 **희망**을 품어라

자존감, 자기효능감

자존감이란?

스스로 자신이 가치 있는 사람이라는 것에 대한 생각

자기효능감이란?

어떤 일을 성공적으로 수행 할 수 있는지에 대한 자신의 능력에 대한 믿음

어떤 상황에서 자신이 적절하게 대처함으로써
문제를 해결할 수 있다고 믿는 기대감.

성공이 빠른 사람은 성실하게 성공 경험을 축적함으로써
긍정적인 자신을 형성하고
이로 인해 더 큰 도전을 이루어 낼 수 있는 사람이라 할 수 있다.

“나도 할 수 있다!”라는 생각이 들게 하기 위해서는 어떻게 해야 할까요?

앨버트 반두라에 의한 4가지 자기효능감 구성요소

1. 수행행동의 달성 :스스로 행동해서 성취하는 경험
(이때 처음부터 너무 큰 목표를 잡으면 안된다.)
2. 대리적 달성 : 롤모델 선정
3. 가족 및 지인, 주변의 지지
4. 생리적 정서적 고양_스트레스 상황
(긴장, 초조, 떨림, 통증, 속 불편함 유발 제어

긍정으로 그릿을 발달시켜라

우리가 더는 상황을 바꿀 수 없을 때,
우리는 자신을 바꾸는 도전을 한다.

- 빅터 프랭클 (아우슈비츠에서 살아남은 유대인, 《죽음의 수용소에서 저자)

첫째, 어떤 행동을 할지 스스로 결정하라,

당신이 드럼을 배우고 싶다고 치자. 누구에게 배울지, 어떤 음악에 맞춰 드럼을 연주할지, 또는 얼마나 자주 공연할지를 스스로 결정한다면 좀 더 빠르고 쉽게 배울 수 있을 것이다. 자신이 행할 행동에 대한 선택권을 가지는 것은 동기를 북돋는 데 도움이 된다.

둘째, 골디락스 수준의 과제를 만들라.

골디락스 수준이란 너무 쉽지도, 너무 어렵지도 않은 딱 적당한 수준을 말한다. 먼저 당신이 골디락스 수준의 과제를 만들 수 있는지 생각해보자. 당신이 과제를 수행할 때 그 점이 특히 중요하다. 처음에는 과제를 해결하겠다는 목표가 너무 어렵게 느껴질 수 있다. 따라서 목표를 하나 정해서, 당신이 관리할 수 있는 더 작은 목표들로 쪼개보자.

셋째, 하나의 핵심 가치를 행위와 결부시켜라.

핵심 가치는 당신을 행동하게 한다. 당신이 실현하고 싶어 하는 가치를 위해서 행동하지 않으면 안 되기 때문이다

넷째, 과제를 더 높은 목적의식과 연관시켜라.

<스텐퍼드대 심리학과 교수 캐럴드웍 박사>

사람들의 마음가짐(Mindset)을 두 가지 유형!

고정마인드셋(Fixed Mindset) ; 능력은 타고 난 것으로 변하지 않는다고 생각하는

성장마인드셋(Growth Mindset) : 능력은 연습을 통해 향상시킬 수 있다는 생각

기본적 욕구 (Basic needs)

고정마인드셋 (Fixed Mindset)



성장마인드셋 (Growth Mindset)



실패 시
도전 앞에서
역경 앞에서
노력에 대해서
옳은 비판에 대해서
남의 성공에 대해서

출처: 도서<마인드셋(Mindset) 저자 : 캐럴드웍>
<https://www.youtube.com/watch?v=4TTqK6nliSo>

그릿의 구성요소

성격적인 측면과 내용적인 측면을 모두 고려하여
목표, 회복탄력성, 열정, 인내로 선정한다.

이때 **목표와 회복탄력성**은

그릿의 성격 측면에 해당하고 이는 동기와 연관이 깊다.

그리고 **열정과 인내**는

그릿의 내용 측면에 해당하며

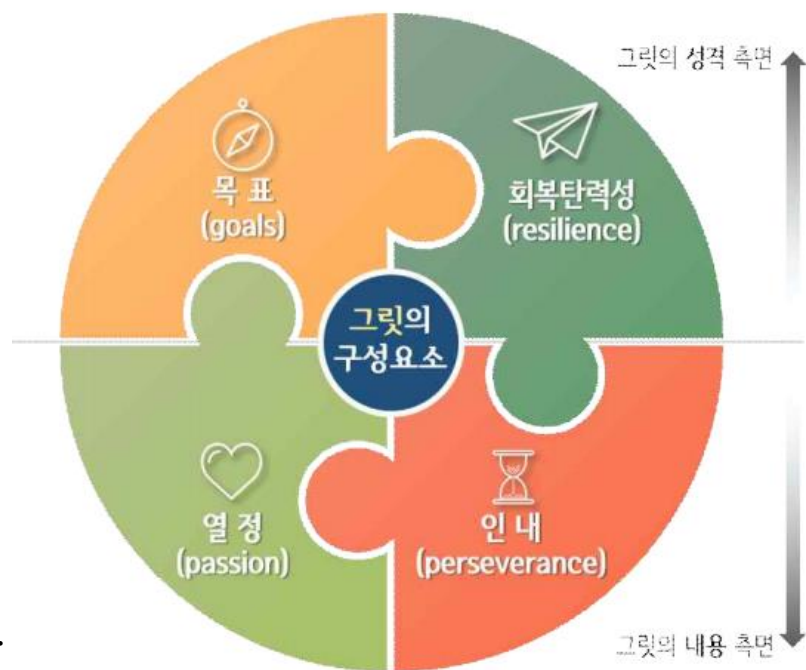
의지를 가지고 지속적으로 행하는 것과
연관이 깊다.

또한 그릿의 각 구성 요소들은

유기적으로 연결되어 있어

하나의 요소는

다른 요소에 영향을 주기도 하고 받기도 한다.



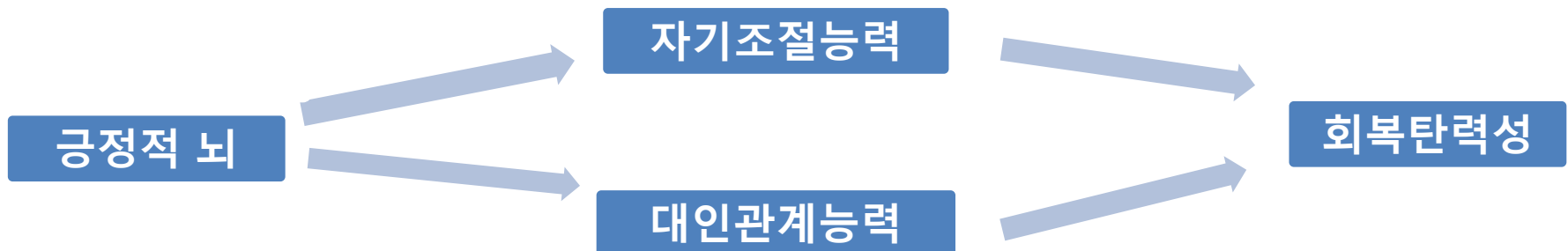
회복탄력성을 높이기 위해 우리가 해야 할 일

강한 회복탄력성을 지나기 위에 필요한 것은 2가지!!

1. 자기 조절능력
2. 대인관계능력

후천적인 노력을 통해 회복탄력성을 높이려면
자기조절능력과 대인관계능력을 향상 시켜야 한다.

그리고 이 두 개를 길러주는 것은 바로 **긍정적 정서**다.



회복 탄력성 (Resilience)

회복탄력성 요소

자기조절능력

감정조절력

충동통제력

원인분석력

대인관계능력

소통능력

공감능력

자아확장력

긍정성

자아낙관성

생활만족도

감사하기

남다른 한 곳 차이의 힘, 자기조절력

우리가 하는 수많은 일 중에는 뜻대로 안 되는 것들이 더 많다.

스트레스받으며 좌절할 일도 많은데

언제 다가올지 모를 기회를 잡고 성취하려면

적어도 스스로의 생각과 감정만큼은 잘 조절할 수 있어야 하지 않을까?

상황적, 사회적 요구에 따라 자신의 감정과 행동을 스스로 조절할 수 있는 능력,
이를 자기조절력이라 부른다(Claire B. Kopp, 1982).

자기조절력은 주도성, 성실성, 자제력, 인내심, 독심 등 사회적 성공을 위해 갖추어야 할
다양한 조건 중 기본이다. 자기조절력을 갖춘 사람은 자신이 바라는 목표에 이르기 위해
적극적으로 실행하고 외부를 변화시키며 성취에 이를 수 있다.

남과 다른 차이를 이끌어낼 수 있는 자기조절력,
우리에게 내제된 이 힘은 얼마나 될 지 알아보자.

자기조절력을 높이는 방법

기준을 가져라

바람직한 행동을 하기 위한 기본이 무엇인지를 생각하고 기준을 세우며 그에 맞는 책임 있는 행동을 한다.

동기를 키워라

기준을 달성하는 실행을 하기 위해서는 해야만 하는 이유를 찾는다.

자제력을 발휘하라

기준에 어긋나는 상황에서 생각과 감정이 올라올 때 잠시 멈추고 자기자신을 관찰한다.

의지로 통제하라

변화무쌍한 환경에 대응하기 위해 자신이 가진 에너지를 유연하게 사용한다.

혁신을 추구하라

정보를 개방적인 태도로 수용하고 맞닥뜨린 문제에 새롭게 접근한다.

자기통제력을 길러라

자기통제를 위한 5가지 전략

상황 선택 : 완벽한 자기통제를 위해서는 당신의 장기적 목표에 도움이 될 만한 상황이나 분위기를 연출하고 유혹을 느낄 만한 환경은 아예 차단해야 한다.

상황 조절 : 만약 유혹을 피하기 어려운 상황에 놓인다면 그 상황을 자신에게 이롭도록 바꾸는 방법이 있다.

선택적 주의 : 당선이 어떤 상황을 피하거나 바꿀 수 없다면 자기통제 능력을 키우려고 애쓰기보다는 유혹을 뿌리치는데 더 주의를 집중하라.

인지 변화 : 유혹의 대상을 빠르게 인식하라.

반응 조절 : 의지력을 발휘해 유혹을 뿌리쳐라.

그릿은

‘자기동기력’에서 시작해서

‘자기조절력’으로 완성되며,

그릿을 발휘해야 구체적인 성취를 이뤄나갈 수 있다.

그릿을 갖추기 위해 필요한 것은

스스로 노력하면 더 잘할 수 있으리라는 **능력성장의 믿음**(Growth Mindset),
역경과 어려움을 오히려 도약의 발판으로 삼는 **회복탄력성**(Resilience),
자기가 하는 일 자체가 재미있고 좋아서 하는 **내재동기**(Intrinsic Motivation),
목표를 향해 불굴의 의지로 끊임없이 도전하는 **끈기**(Tenacity) 등이다.

이 네 가지 요소의 앞 글자를 따면 역시 **그릿**(G.R.I.T)이 된다.

이 네 가지 요소는 서로 유기적으로 연결되어 있으며
서로 끊을 수 없는 긴밀한 관계다.

능력성장믿음(G)과
내재동기(I)가 있어야 자기동기력이 생겨나고,

회복탄력성(R)과
끈기(T)가 있어야 자기조절력이 생겨난다.

*그릿은 자기동기력에서 시작해서 자기조절력으로 완성되며,
그릿을 발휘해야 구체적인 성취를 이뤄나갈 수 있다.*

- '그릿이란 무엇인가' 중에서

그릿을 개발하라

미래의 나를 상상하고 장기적으로 사고 할 때 그릿이 강화된다.

목표를 이루기 위해 노력할 때, 우리는 눈앞에 보이는 것에 유혹을 받을 때가 많다.
그 유혹을 뿌리치고 장기적으로 사고해야 그릿을 가질 수 있다.

성장 마음을 가지면 그릿수준이 높아진다.

성장 마음가짐을 가진 사람은 "노력하면 해낼 수 있어!", "도움을 받으면 내 실력은 더 나아질 거야" 등과 같이 말한다. 말 속에 노력하면 개인의 재능, 지능, 능력이 성장할 수 있다는 믿음이 숨어 있다. 이들은 새로운 일에 도전할 때, 고된 노력이 목표를 성취하도록 도와준다고 생각하기 때문에 그릿을 발휘할 가능성이 높다.

나는 아직 나아지고 있는 중임을 인지하면 그릿이 강화된다.

나는 ... 못한다"에 '**아직**'을 넣어보자,
실패를 가치 있게 여겨야 성공한다.

그릿으로 행동하라

목표를 향해 끝까지 밀고 나가는 힘 그릿, 실천법!!

1. 목표는 작고 구체적일수록 달성하기 쉽다.
2. '의도적 훈련'이 그릿의 발달을 돕는다.
3. 목표에 초점을 맞추면 포기할 일이 없다.
4. 자기통제는 그릿의 기본이다.
5. 그릿이 습관이 되면 힘들게 노력 할 필요가 없다.

비전은 목적 달성을 위한 영속적인 지침

비전은 우리 자신의 정체성과도 연관을 맺고 있다.

그래서 우리가 올바른 삶의 방향으로 나아가기 위해서는 자아(自我)에 대해서 좀 더 깊이 있게 알 필요가 있다.

비전은 자아뿐만 아니라 직업, 성공, 행복에 이르기까지 우리 삶의 모든 부분과 연관관계를 맺고 있다.

세계적인 베스트셀러 작가 켄 블랜차드.

그는 《비전으로 가슴을 뛰게 하라》에서 '비전은 자신이 누구이고, 어디로 가고 있으며, 무엇이 그 여정을 인도할지 아는 것이다'라고 말한다.

출처: <https://careernote.co.kr/1455> [정철상의 커리어노트]

비전(Vision)을 수립한다

"비전은 포괄적인 동시에 반드시 현실적이고 구체적이어야 한다."

비전 설정을 위한 몇 가지 예

1. 행복한 가정 만들기
2. 건강한 삶 살기
3. 봉사하는 삶 살기
4. 돈 많이 벌기
5. 창조적인 활동을 해 인정받기
6. 행복한 노후 준비하기!

블랜차드는 비전과 목표를 구분하여 정의 내리고 있다.

비전은 목적을 달성해가는 과정에서 끊임없이 지침을 제공하는 영속적인 것이다.

목표와 비전을 구분하는 한 가지 방법은 다음과 같은 질문을 해보는 것이다.

‘그 다음에는?’

목표는 달성하고 나면 끝난다.

그러나 비전은 미래의 행동을 위한 뚜렷한 방향을 제시하고 새로운 목표를 설정하도록 도와준다.

많은 사람들이 목표만 있고 비전이 없는 경우가 많다.

그렇게 되면 목표만 달성되고 나면 모든 게 끝나버리고 만다.

출처: <https://careernote.co.kr/1455> [정철상의 커리어노트]

“

**비전이 수립되었다면
이제 당신의 목표를 설정해야 한다.**

”

목표는 다음 의 크게 세가지

1. 경력 목표(Career objective)
2. 개인적 목표(Personal objective)
3. 소속 집단 이 사회에 대한 목표 (community objective)

경력 목표 설정하기

경력 목표 설정은 다음과 같은 원칙을 가지고 설정한다.

1. 최대한 구체적으로 목표를 설정한다.

목표와 목적이 없는 사람은 없다. 하지만 그 목표와 설정이 얼마나 구체적이고 현실적인가에 따라 목표달성의 성패 여부가 결정된다.

2. 직위 (Position) 중심의 목표가 아닌 직무(Job) 중심의 목표를 설정한다.

단순히 '언젠가는 이 회사의 사장이 될 거야' 라는 식의 목표 설정을 말하는 것이 아니다.

영업 및 마케팅의 전문지식과 실무경험을 두루 갖춘 경력자로서

최종 목표는 외국계 기업의 여성지사장이 되는 것과 같은 구체적인 목표를 설정해야 한다.

3. 자신에게 적합한 경력 목표를 설정한다.

물론 하고 싶은 일을 하는 사람이 훨씬 더 재미있게 일을 할 수 있으며, 일에 대한 보람도 더 느낄 수 있다. 하지만 자신이 하고 싶은 분야만 가지고 경력 목표를 설정할 수는 없다. **당신이 지금까지 쌓아온 경력 분야 업무 능력, 전문지식 등 현실적인 부분도 반드시 고려하여야 한다.**

개인적인 목표 설정

개인적인 목표 설정이 직업에 있어서의 경력 목표 설정 만큼 중요한 이유는.....
결국 우리 삶이 경력과 개인생활의 두 부분의 복합체이기 때문이다.

경력 목표의 설정은 개인적인 목표 설정 분리되거나 상이한 각도에서 수립할 수 없다.

개인적인 목표 설정은 앞서 언급비전 달성을 위해 우선되어야 한다고 생각하는 것들을
중심으로 작성한다.

당신의 비전을 바탕으로 개인적인 목표를 설정해 보자

평생학습 계획

세상은 변해 있으며 앞으로도 계속 변할 것이다.

특히 현대사회는 그 변화의 속도가 과거의 수십 수백 번 한다.

이러한 환경 속에서 생존하고, 생존을 넘어 성공하기 위해서는 평생 동안 지속적인 학습과 자기 개발이 필수적이다.

따라서 경력개발 계획 중 평생학습 계획을 절대 놓쳐서는 안된다.

평생학습 계획 세우기에 고려해야 할 것 들

1. 경력 목표에 충실하도록 한다.
2. 현재 보유한 업무 능력 및 전문지식을 정확하고 객관적으로 분석 평가한다.
3. 경력 목표를 달성하기 위해 스스로 부족한 부분과 학습하여야 할 부분을 정확하게 판단한다.
4. 학습계획은 구체적이고 정확하게 작성하고 매년 달성 여부에 대해 평가한다.
5. 학습계획 작성 시 구체적인 방법방법을 반드시 기재한다.



KakaoTalk_Video_20190522_0029_02_899.mp4

9 9 8 8 9 7

최소 1만 시간이 필요하다는 이론이다.

한 학기 동안 수고하셨습니다.

감사합니다.

