



2020
그릿리더십

그릿! 성취의 원동력



10주차

그릿! 성취의 원동력

- 무엇이 성공을 이끌어내는가?
- 그릿, 성공적인 삶의 필요조건
- 진로 효능감

그릿, 성취의 원동력

※ 학습 목표

진로효능감 증진에 도움을 주고 목표설정과 장기적인
진로설계를 효과적으로 할 수 있도록 돕는다.

탁월한 **재능**이 있습니까?



재능 vs 노력

결과만 보이기 때문에 재능에 열광한다.

중요한 것은 **열정의 지속성**이다.

‘경쟁 할 필요가 없어지기 때문에 ‘

‘비교하지 않기 위해’

‘부족함을 느끼지 않기 위해 ‘



그래도 재능은 있어!!

'잠재력을 가지고 있는 것?

다르다

'잠재력을 발휘하는 것'

노력하지 않을 때
당신의 재능은
발휘되지 않을 잠재력일 뿐이다

아주 작은 열정의 씨앗

내가 좋아하는 것을 발견하는 시점!!

아주 작은 열정의 씨앗

내가 예전에 조금 좋아하고 말았던 것에 불과한 것인가?

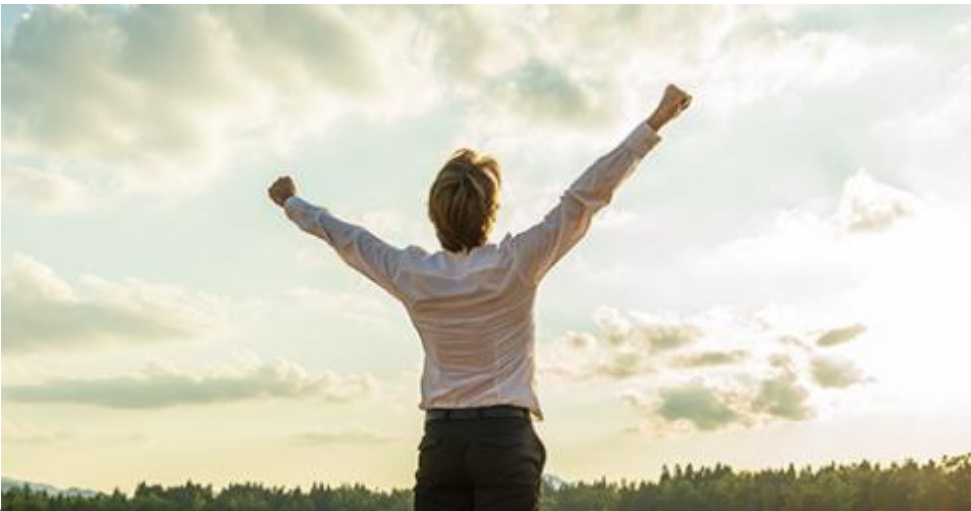
작은 열정으로 부터 키워낸

천재성! + 노력 = 성공

천재는 아니지만

천재성을 기를 수 있는 사람

바로... 그릿!



GRIT

작은 열정을 발견한다.

“작은 열정 마저도 포기하면 안된다”

작은 열정을 발견하는 방법은 무엇일까??

#확률

내가 어디서 열정을 보일 수 있는 사람인지 알아낼 수가 없다.

매일 조금 씩 될 때까지 탁월성을 추구하는 것!

매일 조금씩 연습해 나가는 것

나와 어울리는 성공의 목표를 그려놓고, 또 10~15년 달려가는 것

GRIT 그릿!!

재능이 없다고 생각한다면? 작은 열정을 발견하는 것부터 시작하자

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

첫째, 관심사를 분명히 하라

열정을 좇는건 정말 허황된 일일까

열정을 발견하고 키우는 것

열정은 계시처럼 오지 않는다

관심사를 파헤쳐라 그리고 인내심을 가져라

관심사를 발견한 다음에는 발전시켜야 한다. 흥미를 다시, 또 다시 자극해줘야 한다는 사실을 기억하라. 흥미를 자극할 방법을 찾아라.

그리고 **인내심**을 가져라. **관심이 발전하기까지는 시간이 걸린다.**

끊임없이 질문하고 그 대답들이 다시 질문으로 이어지게 해서 관심사를 계속 파헤쳐라. 관심사가 같은 사람들을 찾아라. 격려해주는 멘토에게 다가가라. 시간이 가면서 당신은 더욱 능동적이고 정보가 많은 학습자가 될 것이다. 수년에 걸쳐 당신의 지식과 전문성은 확대될 것이며 이와 함께 자신감과 더 알고 싶은 호기심도 커질 것이다.

- 사람들은 개인적 관심과 일치하는 일을 할 때 직업에 훨씬 만족감을 느낀다.
- 사람들은 일이 흥미로울 때 높은 성과를 올린다.

둘째, 질적으로 다른 연습을 하라

의식적인 노력을 하여야 한다. 도전적인 목표를 명료하게 기술한다.

완벽한 집중과 노력, 그리고 즉각적인 피드백을 통한 도움, 그리고 반성과 개선을 동반한 반복이 필요하다. 이런 원칙을 가지고 연습을 습관으로 만들면 그릿은 발달한다.

실패를 성장할 기회로 삼아야 한다.

다음 번에는 어떤 점을 고쳐야 할지 배울 수 있다면, 실패는 레벨업을 위한 경험일 뿐이다.

- 의식적인 연습하기
- 도전적인 목표를 설정하고 전체 기술 중에 아주 일부분에 집중한다.
- 이미 잘하는 부분에 집중하기보다는 뚜렷한 약점을 개선하려고 노력한다.

그릿에는 관심사에 쏟는 시간의 양뿐 아니라 질도 중요하다. 과제에 더 많은 시간은 물론 양질의 시간을 쏟아부어야 한다. 자신이 관심을 가진 분야에서 전문가가 되려면 오랜 기간의 의식적인 연습이 필요하다.

셋째, 높은 목적의식을 가져라

더 큰 목적을 위해 움직이는 사람들
그릿의 기초가 되는 동기, 이타성, 생업 직업 그리고 천직
천직은 어느 날 갑자기 찾아오지 않는다.
승자가 되면서 동시에 타인을 돕는 법
좋아하는 일을 할때 목적의식이 생긴다
목적의식을 기르는 세가지 방법

열정의 원천이 되는 한 가지는 **관심사에 대한 흥미**다.
그리고 또 다른 원천은 목적, 즉 **타인의 행복에 기여하겠다는 의도**다.
투지가 강한 사람들의 성숙한 열정은 이 두 가지에 의해 결정된다.
당신의 나이가 얼마가 됐든 목적의식을 기르기에 너무 빠르거나 늦은 나이란 없다.
목적의식을 기르는 방법에는 세 가지가 있다.

첫째, 지금 하는 일이 사회에 어떤 긍정적 기여를 할 수 있는지 깊이 생각해보라.
둘째, 현재의 일에 작지만 의미 있는 변화를 주어 자신의 핵심 가치와의 연관성을 증대시킬
방법을 생각해보라.
마지막으로, 목적이 확실한 롤 모델을 찾으라.

넷째, 다시 일어서는 자세 희망을 품어라

-스스로에게 희망을 가르치는 방법

지능과 재능에 대한 자기의 신념을 새롭게 하라.

낙관적인 자기대화를 연습하라.

도움을 청하라.

그릿을 좌우하는 희망은 우리의 노력이 미래를 개선할 수 있다는 기대를 바탕으로 한다.

내일은 나아질 것 같은 '느낌'이 아니라 나은 내일을 만들겠다는 '결심'이다.
투지가 강한 사람이 품는 희망은 행운과는 전혀 상관이 없으며
다시 일어서려는 자세와 밀접한 관련이 있다.

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.



캐나다 심리학자 앨버트 반두라는
‘ **나도 할 수 있을 것** ’ 이라고 확신하는 감정을
자기효능감이라고 함

나는 이만큼 할 수 있다! 라는 생각은 다음 행동을 유발한다.

자기효능감이 충분한 사람은

‘그래 해보자!’ 라며 긍정적으로 생각하는 것이 가능함.

자기효능감이 부족한 사람은

‘나로써는 무리야 ’ 라는 부정적인 생각을 하며 더 이상 행동하지 않는다.

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

1. 주어진 모든 기회에 Yes, 그리고 결과가 어떻든,
과정에서 무조건 성실히 임한다.
- 2.. 작은 도전을 통해 작은 성취부터 하나씩 쌓아간다
3. 과거 성공, 성취 경험을 생각해 본다.

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.



감사합니다.