|  |
| --- |
|  |
| 어세스타 성장레터 |
| |  | | --- | | 2025 / 05 / 28 | | [카톡 공유하기](https://thundermail.assesta.com/response/response.do?method=MC31549&MMD=MzAwOQ==&SDD=MQ==&MGD=MQ==&SND=MTEyMDU0&TGD=MjMyMQ==&EMA=anV5b25nMDIwMkBnbWFpbC5jb20=&LKT=MQ==&LKD=NDY2NDM=&URL=http%3A%2F%2Fwww.career4u.net%2FNewsLetter%2FNewsLetter_Kakaotalk_Share.asp%3FTitle%3DCPI+%EC%9D%B8%EC%84%B1%EA%B2%80%EC%82%AC+%EC%A0%84%EB%AC%B8%EA%B0%80+%EC%9E%90%EA%B2%A9+%EA%B5%90%EC%9C%A1%26Description%3D2025%EB%85%84+7%EC%9B%94+10%EC%9D%BC%28%EB%AA%A9%29+%7E+11%28%EA%B8%88%29+%2F+2025%EB%85%84+9%EC%9B%94+23%EC%9D%BC%28%ED%99%94%29+%7E+24%28%EC%88%98%29%26ImageUrl%3Dhttps%3A%2F%2Fimg.assesta.com%2Fmail%2Fkakao%2F2025-mail-kakao.png%26Link%3Dhttps%3A%2F%2Fwww.assesta.com%2Fweb%2F2025-cpi-03_1.html%26ButtonTitle%3D%EC%9B%B9%EC%97%90%EC%84%9C+%EB%B3%B4%EA%B8%B0)  |   [페북 공유하기](https://thundermail.assesta.com/response/response.do?method=MC31549&MMD=MzAwOQ==&SDD=MQ==&MGD=MQ==&SND=MTEyMDU0&TGD=MjMyMQ==&EMA=anV5b25nMDIwMkBnbWFpbC5jb20=&LKT=MQ==&LKD=NDY2NDQ=&URL=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fsharer%2Fsharer.php%3Fu%3Dhttps%3A%2F%2Fwww.assesta.com%2Fweb%2F2025-cpi-03_1.html)  |  [웹으로 보기](https://thundermail.assesta.com/response/response.do?method=MC31549&MMD=MzAwOQ==&SDD=MQ==&MGD=MQ==&SND=MTEyMDU0&TGD=MjMyMQ==&EMA=anV5b25nMDIwMkBnbWFpbC5jb20=&LKT=MQ==&LKD=NDY2NDU=&URL=https%3A%2F%2Fwww.assesta.com%2Fweb%2F2025-cpi-03_1.html) | | 어세스타 성장레터 | | **어른이 된 우리는 마시멜로를 참을 수 있을까?** | | #CPI™ 인성검사 #마시멜로실험 #자기관리성향 | | 목요일 밤늦게까지 야근을 마치고 출근한 금요일 아침, 팀장님이 이렇게 제안하셨어요. “오늘 오후에 퇴근해도 좋고, 하루 종일 일한 뒤 다음 주 월요일에 쉴 수도 있어요.” 정주영 스타님은 어떤 선택을 하실 건가요? 당장의 피곤함을 해결할 수 있는 **즉시 보상**? 혹은 여유 있는 월요일을 위한 **미래 보상**? 이 선택의 갈림길에는 바로 우리가 가진 '**자기통제력**'이 숨어 있어요. 지금부터 자기통제가 무엇을 의미하는지, 또 어떻게 측정할 수 있는지를 함께 알아볼까요!미소, 만화 영화, 스마일리, 이모티콘이(가) 표시된 사진  AI 생성 콘텐츠는 정확하지 않을 수 있습니다. | | **성장포인트오늘의 성장 포인트** | | * 직장에서 서로를 이해하고 건강한 관계를 만드는 방법에 대해 알아보아요. * CPI 인성검사를 활용하여 서로의 자기관리 성향을 파악하고 다름을 이해해 보세요. | | **마음에 씨 뿌리기마음에 씨 뿌리기** | | 이미지1 | | 이미지 출처 : KBS Entertain | | 1970년대 초, 심리학자 월터 미셸(Walter Mischel) 교수와 그의 연구팀은 ‘지연된 만족(delayed gratification)’에 대한 실험을 진행했어요. 스탠퍼드 대학교 부설 Bing 유아원에 다니는 4~6세 아동들을 대상으로 한 이 실험은 매우 간단했어요. 아이에게 마시멜로 하나를 주고, 지금 당장 먹을 수도 있지만 **일정 시간 동안 기다리면** 마시멜로를 하나 더 받아 **총 두 개를 가질 수 있다**는 제안을 한 것이죠.노랑, 만화 영화이(가) 표시된 사진  AI 생성 콘텐츠는 정확하지 않을 수 있습니다. 실험자는 자리를 비우고, 아이가 얼마나 오래 참을 수 있는지를 관찰했어요.  몇 년 후 추적 조사 결과, **기다릴 수 있었던 아이들**은 그렇지 못했던 아이들보다 학업 성취도, 사회성, 스트레스 조절력 등 다양한 측면에서 **더 긍정적인 결과**를 보였다고 해요. 즉, 유혹을 참는 능력, **‘자기통제력(Self-Control)’**이 **미래의 성공과도 깊은 연관**이 있다는 것이죠.원, 공, 이모티콘, 스마일리이(가) 표시된 사진  AI 생성 콘텐츠는 정확하지 않을 수 있습니다. | | **어른에게 더 필요한 자기 통제력** | | 성인이 된 지금 우리는 하루에도 수많은 선택의 순간을 마주해요. 회의 중 의견 충돌이 생겼을 때 즉각적으로 반응할지, 잠시 생각을 정리한 후 대응할지스마일리, 이모티콘, 노랑, 만화 영화이(가) 표시된 사진  AI 생성 콘텐츠는 정확하지 않을 수 있습니다., 상사의 피드백에 감정적으로 반응할지, 배움의 기회로 삼을지미소, 스마일리, 이모티콘, 노랑이(가) 표시된 사진  AI 생성 콘텐츠는 정확하지 않을 수 있습니다.를 스스로 결정해야 하죠. 또 업무 중 돌발 상황이 생겼을 때 흥분하기보다는 차분히 조율할 수 있을지도 우리의 판단에 달려있습니다. 이러한 모든 순간이 바로 **‘자기통제력’**과 밀접하게 연결되어 있어요. 자기통제력이 높은 사람은 감정과 충동을 효과적으로 조절하고, 상황의 맥락과 관계를 고려한 행동으로 신뢰를 쌓고 협업과 리더십을 발휘할 수 있습니다. | | 이미지 | | **CPI(California Psychological Inventory) 인성검사의 자기관리 척도**에서는 자신의 감정이나 기분을 통제하고 조절하는 “자기통제” 뿐만 자기관리와 관련된 7개의 요인을 측정해요. | | 이미지2 | | 각 요인별 수준에 따라 긍정적 혹은 부정적인 성격 특성이 행동으로 나타날 수 있는데요!스마일리, 이모티콘, 만화 영화, 노랑이(가) 표시된 사진  AI 생성 콘텐츠는 정확하지 않을 수 있습니다. 자기통제를 예시로 들어볼게요! | | **자기통제력 수준에 따른 특성** | | * **자기통제 수준이 매우 높을 경우** : 자신의 감정을 과도하게 통제하거나 억누르고, 미리 계획한 대로 행동하려는 강박관념이 있을 수 있어요. * **자기 통제 수준이 높을 경우** : 행동을 하기 전에 미리 계획을 세우고 자기 절제를 잘해요. 세부적인 부분까지 관심을 두고 꼼꼼히 체크하며 예측 가능한 상황을 선호해요. * **자기통제 수준이 낮을 경우** : 감정을 쉽게 드러내며, 계획보다는 행동이 앞서는 편일 수 있어요. 일반적으로 반복되는 일에 지루함을 느끼고 변화를 추구해요. * **자기통제 수준이 매우 낮을 경우** : 성급하며 가끔 예측하기 어려운 행동을 보이기도 해요. 자신의 감정을 있는 그대로 표출하다 보니 자기중심적으로 보일 수 있어요. | | 자기통제 수준이 높은 A 팀장님과, 자기통제 수준이 낮은 B 팀원이 함께 일한다고 가정해 볼까요? A 팀장님은 **감정 기복이 거의 없고**, 어떤 상황에서도 **침착하고 체계적인 대응을 중시**해요. 회의 중 날카로운 피드백을 받아도 감정을 드러내지 않고 논리적으로 말하죠. 반면 B 팀원은 예기치 않은 일정 변경이나 피드백에 **쉽게 당황하거나 감정적으로 반응**합니다. 기획안 수정을 요청받으면 억울함을 먼저 느끼고, 회의에서 의견이 무시당했다고 생각되면 표정과 태도에 그대로 드러나기도 해요.  이 두 사람이 함께 일할 때 어떤 일이 벌어질 수 있을까요? A 팀장님은 B 팀원의 감정적인 반응을 보며 ‘업무에 집중하기보단 감정 기복이 너무 심하네…’라고 느끼고, 보다 **이성적인 태도를 요구**하게 될 수 있습니다. 반면 B 팀원은 A 팀장이 **무표정하고 차갑게 느껴지며**, ‘내 입장은 전혀 공감하지 않는 것 같아 ’라는 생각에 오해가 생길 수 있어요. 이로 인해 팀장과 팀원 간의 심리적 거리감이 깊어질 수 있죠.  하지만 서로의 **자기통제 성향**을 이해하게 된다면 어떨까요? A 팀장님은 B 팀원이 감정적으로 반응하더라도, 그 속에 담긴 **진심과 고민**을 알아차리고 다르게 접근할 수 있을 거예요. B 팀원 역시 A 팀장의 차분함이 **무관심이 아니라 신중함**이라는 것을 알게 되면, 의사소통 방식에 있어 서로 배려할 수 있는 여지가 생기게 됩니다.  이처럼 자기관리 성향 7개 요인을 잘 파악하면 팀원 간의 갈등과 오해를 줄이고, **건강한 소통 환경을 만드는 기반**을 마련할 수 있을 거예요! | | [CPI™ 인성검사 자격교육]을 통해 CPI 검사의 척도 구성과 프로파일 해석 방법을 익히고, 조직 구성원들의 행동특성을 이해하는 기회를 가져보세요! | | **마음에 씨 뿌리기마음에 물 주기** | | 교육배너 | | **미소, 스마일리, 이모티콘, 노랑이(가) 표시된 사진  AI 생성 콘텐츠는 정확하지 않을 수 있습니다. 무엇을 배우는 교육일까?**[CPI 인성검사 자세히 보기](https://thundermail.assesta.com/response/response.do?method=MC31549&MMD=MzAwOQ==&SDD=MQ==&MGD=MQ==&SND=MTEyMDU0&TGD=MjMyMQ==&EMA=anV5b25nMDIwMkBnbWFpbC5jb20=&LKT=MQ==&LKD=NDY2NDY=&URL=https%3A%2F%2Fwww.career4u.net%2Ftester%2Fcpi_intro.asp) | | 개인의 행동/성격 특성을 측정하는 CPI(California Psychological Inventory) 인성검사의 구성을 이해하고, 사례 공유 및 해석 실습을 통해 프로파일을 올바르게 해석하는 방법을 배워요. | | **어떻게 적용할 수 있을까?** | | CPI 검사 결과를 개인의 리더십 개발·코칭·상담 등에 적용할 수 있고, 조직의 채용·승진·배치 등에 활용해 볼 수 있어요. | | * **일시** [3차] 2025년 7월 10일(목)~11(금), 09:30 – 17:30(총 2일, 14시간) [4차] 2025년 9월 23일(화)~24(수), 09:30 – 17:30(총 2일, 14시간) * **장소** (오프라인) 어세스타 서울본사 [장소안내](https://thundermail.assesta.com/response/response.do?method=MC31549&MMD=MzAwOQ==&SDD=MQ==&MGD=MQ==&SND=MTEyMDU0&TGD=MjMyMQ==&EMA=anV5b25nMDIwMkBnbWFpbC5jb20=&LKT=MQ==&LKD=NDY2NDc=&URL=https%3A%2F%2Fimg.assesta.com%2Fmail%2Fplace%2Fassesta-TrainingCenterGuide01.html), (온라인) Zoom * **대상** - 기업/기관 인사·채용·교육 담당자 및 관리자 - 코칭 분야 종사자 - 리더십 및 커리어 컨설턴트 * **비용** 35만 원 | | \* 기본 제공 : 교재, 점심식사 \* 할인 혜택 : 동일 조직에서 2인 이상 등록 시 10% 할인 | | [**교육 신청하러 가기스마일리, 이모티콘, 애니메이션, 만화 영화이(가) 표시된 사진  AI 생성 콘텐츠는 정확하지 않을 수 있습니다.**](https://thundermail.assesta.com/response/response.do?method=MC31549&MMD=MzAwOQ==&SDD=MQ==&MGD=MQ==&SND=MTEyMDU0&TGD=MjMyMQ==&EMA=anV5b25nMDIwMkBnbWFpbC5jb20=&LKT=MQ==&LKD=NDY2NDg=&URL=https%3A%2F%2Fwww.career4u.net%2FLecture%2FLecture_030101.asp) | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **오늘의 성장레터는 어땠나요?** | | | | 성장레터도 성장이 필요해! 스타님들의 피드백을 기다립니다. | | | | [**좋았어요미소, 스마일리, 이모티콘, 노랑이(가) 표시된 사진  AI 생성 콘텐츠는 정확하지 않을 수 있습니다.**](https://thundermail.assesta.com/response/response.do?method=MC31549&MMD=MzAwOQ==&SDD=MQ==&MGD=MQ==&SND=MTEyMDU0&TGD=MjMyMQ==&EMA=anV5b25nMDIwMkBnbWFpbC5jb20=&LKT=MQ==&LKD=NDY2NDk=&URL=https%3A%2F%2Fforms.gle%2FCSBFxboMvxtmPCxb8) |  | [**아쉬워요공, 노랑, 이모티콘, 스마일리이(가) 표시된 사진  AI 생성 콘텐츠는 정확하지 않을 수 있습니다.**](https://thundermail.assesta.com/response/response.do?method=MC31549&MMD=MzAwOQ==&SDD=MQ==&MGD=MQ==&SND=MTEyMDU0&TGD=MjMyMQ==&EMA=anV5b25nMDIwMkBnbWFpbC5jb20=&LKT=MQ==&LKD=NDY2NTA=&URL=https%3A%2F%2Fforms.gle%2FyT3BYvZXSW3HjDKA8) | |
| |  | | --- | |  | | [성장레터 구독하기](https://thundermail.assesta.com/response/response.do?method=MC31549&MMD=MzAwOQ==&SDD=MQ==&MGD=MQ==&SND=MTEyMDU0&TGD=MjMyMQ==&EMA=anV5b25nMDIwMkBnbWFpbC5jb20=&LKT=MQ==&LKD=NDY2NTI=&URL=http%3A%2F%2Fnewsletter.assesta.com%2F)   |   [지난 성장레터 읽기](https://thundermail.assesta.com/response/response.do?method=MC31549&MMD=MzAwOQ==&SDD=MQ==&MGD=MQ==&SND=MTEyMDU0&TGD=MjMyMQ==&EMA=anV5b25nMDIwMkBnbWFpbC5jb20=&LKT=MQ==&LKD=NDY2NTM=&URL=http%3A%2F%2Fnewsletter.assesta.com%2FMain%2FNewsLetterHistory) | | 성장레터가 스팸메일에 빠지지 않았는지 확인해주세요. \* [newsletter@assesta.com](mailto:newsletter@assesta.com)을 미리 정주영 스타님의 주소록에 등록해주세요. \* 뉴스레터가 오지 않을 때는 [newsletter@assesta.com](mailto:newsletter@assesta.com)으로 알려주세요. | | [인스타그램 바로가기](https://thundermail.assesta.com/response/response.do?method=MC31549&MMD=MzAwOQ==&SDD=MQ==&MGD=MQ==&SND=MTEyMDU0&TGD=MjMyMQ==&EMA=anV5b25nMDIwMkBnbWFpbC5jb20=&LKT=MQ==&LKD=NDY2NTQ=&URL=https%3A%2F%2Fwww.instagram.com%2Fassesta_official) [카카오채널 바로가기](https://thundermail.assesta.com/response/response.do?method=MC31549&MMD=MzAwOQ==&SDD=MQ==&MGD=MQ==&SND=MTEyMDU0&TGD=MjMyMQ==&EMA=anV5b25nMDIwMkBnbWFpbC5jb20=&LKT=MQ==&LKD=NDY2NTU=&URL=http%3A%2F%2Fpf.kakao.com%2F_Wfxnqs) [유튜브 바로가기](https://thundermail.assesta.com/response/response.do?method=MC31549&MMD=MzAwOQ==&SDD=MQ==&MGD=MQ==&SND=MTEyMDU0&TGD=MjMyMQ==&EMA=anV5b25nMDIwMkBnbWFpbC5jb20=&LKT=MQ==&LKD=NDY2NTY=&URL=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fchannel%2FUCYo7sTZXjfZXpHKTqIuiO6A) | | ⓒ ASSESTA Inc, All rights reserved. | | 메일을 더 이상 받고 싶지 않다면 [수신거부](https://thundermail.assesta.com/response/response.do?method=MC31549&MMD=MzAwOQ==&SDD=MQ==&MGD=MQ==&SND=MTEyMDU0&TGD=MjMyMQ==&EMA=anV5b25nMDIwMkBnbWFpbC5jb20=&LKT=MQ==&LKD=NDY2NTc=&URL=https%3A%2F%2Fwww.career4u.net%2FMember%2FEmail_Receive_Deny.asp%3Femail_cd%3D0099%26email%3Djuyong0202%40gmail.com%26name%3D%EC%A0%95%EC%A3%BC%EC%98%81)를 클릭해주세요. | |