

삶의 비전과 목표 수립



제5장 자기관리(I)

생각해볼 문제

1. 내가 세상에 존재하는 이유는 무엇인가?(Mission)
2. 내가 앞으로 이루고 싶은 목표는 무엇인가?(Vision)
3. 내가 원하는 것을 이루기 위해 어떠한 방법을 사용할 것인가?(Way)

Vision 수립

Mission, Vision, Way의 개념이해

Mission

- 개인이나 조직이 갖고 있는 존재의 목적, 사명, 존재가치 등으로 표현
- 개인과 조직이 존재하는 이유 및 정체성과 수행하는 업(業)의 개념을 정의
- 국가, 사회, 고객에게 어떠한 방식으로 기여하겠다는 뜻을 설득력 있게 표현하는 것

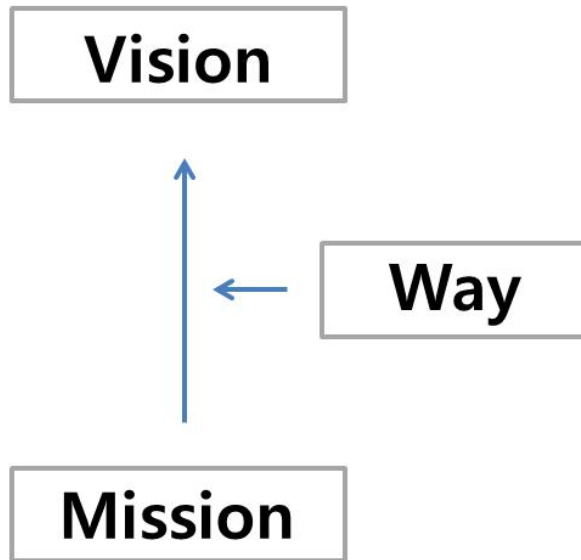
Vision

- '진정으로 원하는 것은 무엇인가?'에 대한 대답
- 현실성 있고 신뢰할 수 있는 미래의 기대모습으로 구체적인 목표로써 제시
- 단순한 바람이 아니라 밖으로 드러나 보여짐(Visualization)으로서 대외적으로도 그 실천목표를 분명히 하는 것

Way

- 역할인식의 기저에 내재된 Mission을 바탕으로 하여 구체적인 Vision을 이루기 위해 나아가는 전략적인 방법
- 'How to'를 뜻하는 것으로서 목표를 이뤄가는 각 단계별로 어떠한 사고와 행동을 취해야 하는가에 대한 선택의 과정

Vision 수립



<Mission, Vision, Way의 개념이해>

[수업활동 1] 자기탐색과 비전선언

〈자기 탐색 질문〉

1. 청소년 시절, 나의 주된 관심분야는?
2. 대학에 입학 후 열심히 해보고 싶은 활동은?
3. 졸업 후 직업을 갖게 된다면, 진출해 보고 싶은 분야는?
4. 앞으로 나의 삶에서 진정으로 이루어보고 싶은 꿈은?

〈비전 선언〉

나의 비전은 _____ 이다.

행복의 조건

1. 건강

2.

3.

4.

5.

- 인간이 행복해지기 위해서는 건강해야 함

“건강은 돈으로 살 수도 없고, 팔 수도 없다. 억만금을 주어도 남의 건강을 살 수는 없다. 건강은 남에게 빌려줄 수도 빌려 쓸 수도 없다. 인생을 살아 가면서 재산을 잃는 것은 조금 잃는 것이고, 명예를 잃는 것은 많이 잃는 것이며, 건강을 잃는 것은 모두를 잃는 것이다”

- 행복한 삶을 위해서는 정신적으로도 건강해야 함
- 신체적으로나 정신적으로 건강한 생활을 하는 것
→ 웰빙(well-being)



행복의 조건

1.

2. 경제적 안정

3.

4.

5.

- 만족스런 삶을 위해 기본적인 생활을 영위할 수 있는 경제적 안정이 필요함
- 계속되는 빈곤 속에서도 지속적인 만족을 느끼는 것은 대단히 어려움
- but, 필요 이상의 물질적 풍요가 행복을 더 가져다주는 것은 아님
- 기본 생활은 영위할 수 있을 정도의 경제적인 안정은 중요함



행복의 조건

1.

2.

3. 자아실현

4.

5.

- 우리는 정신적, 육체적으로 발전하고 있음을 의식할 때 만족, 행복을 느낌
- 어제보다 오늘이 낫다는 것을 의식할 때. “자아성장”
- 행복이 무엇입니까? 아리스토텔레스曰, “자아의 실현”
- 나의 타고난 소질을 충분히 발전시키고 욕구를 충족하며 살아가는 것



행복의 조건

1.

2.

3.

4. 봉사

5.

- 인간은 혼자서는 살 수 없고, 행복 또한 사회적인 삶 속에서 실현 가능
- 자신이 속한 공동체에 필요한 존재라는 것을 인정할 때 만족감을 느낌
- 자기 존재의 가치를 확인하고 인정할 수 있음



행복의 조건

1.

2.

3.

4.

5. 원만한
인간관계

- 인간은 태어나서 죽을 때까지 '너'와 '나'의 관계 속에서 생활함
- 관계가 원만할 때 인간으로서 깊은 만족을 경험함
- 대인관계가 원만하다 -> 사랑으로 맺어진 사람과의 관계가 많다
- 대인관계가 원만하지 않다 -> 미움으로 맺어진 관계가 많다
- 인간은 사랑의 감정을 통해 환희를 느끼고, 미움의 감정에서 비애를 경험함
- 따라서 원만한 대인관계는 행복을 위한 중요한 조건임



[수업활동 2] 행복의 조건 5가지

내가 일생을 살아가면서 추구하고 싶은 행복의 조건
5가지를 적어 보세요

1.

2.

3.

4.



[5주차 과제]

미래의 내 모습을 상상해보고 실천계획 수립하기

- 내가 생각하는 미래의 모습을 상상해보고 장기-중기-단기 목표를 적어보세요.
- 목표를 이루기 위해 무엇을 실천해야 할 것인가에 대한 계획을 세워보세요.

기간	목표	계획
장기 (10년후)	예시) 나는 앞으로 10년 후에 _____이 되어 있을 것이다.	
중기 (5년후)	예시) 앞으로 5년 후에 _____을 하고 싶다.	
단기 (3개월~1년)	예시) 앞으로 1년 안에 _____을 하고 싶다.	예시) 나는 계획을 달성하기 위해 앞으로 1년간 _____을 하겠다.