

제**1**주  
자기이해(I): 강점 발견하기

주제

“나의 강점은 무엇이고,  
강점을 아는 것이 왜 중요할까?

목표

- 강점의 의미와 중요성을 이해한다.
- 자신의 강점을 파악한다.

## ❖ 함께 생각해보기

1. 재능과 강점은 어떻게 다른가?
2. 약점보다 강점에 집중하면 어떤 유익이 있을까?
3. 강점을 어떻게 발견할 수 있을까?

# ❖ 강점의 정의

## 1. 강점이란?

강점의 정의에 꼭 들어가야 할 내용 생각해보고 강점에 대한 정의를 적어보자

인생의 진정한 비극은 우리가 충분한 강점을 갖고 있지 않다는  
데 있지 않다. 오히려 갖고 있는 강점을 충분히 활용하지 못하  
는데 있다.

- 벤자민 프랭클린 -

## 2. 나는 나의 강점을 얼마나 잘 알고, 잘 활용하고 있는가?

나를 진단해보자. (1: 전혀 아니다/ 2:아니다/3: 보통/4:그렇다/5: 매우 그렇다)

나는 나의 강점을 정확하게 파악하고 있다.

강점파악점수:

나는 나의 강점을 효과적으로 활용하고 있다.

강점활용점수:

# ❖ 강점의 정의

한 가지 일을 완벽에  
가까울 만큼  
일관되게  
처리하는 능력  
  
(버킹엄 & 클리프턴)

강점이란  
무엇인가?

에너지를 올려주고  
자연스럽게 발현되어  
최고의 수행으로 이끄는  
이미 존재하는  
사고, 감정, 행동의 패턴  
  
(응용 긍정심리학 센터:CAPP)

# ❖ 강점의 특징

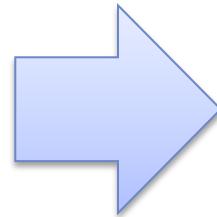


# ❖ 재능과 강점의 차이

강점: 재능+ 지식 + 기술

재능: 개인이 가진 특별한 능력이나 소질

강점: 타고난 재능이 지식과 기술을 통해 다듬어지고 발현된 특성



# ❖ 강점에 집중하면 좋은 이유

## 약점보다 강점에 집중하면

### ❖ 자신감 UP

자신의 부족한 점에 집중하면 좌절하기 쉽다.  
그러나 강점에 집중하면 자신감을 가지게 된다.

### ❖ 효과성 UP

약점을 보완하는 것은 에너지가 많이 든다.  
그러나 자신이 이미 가진 재능을 발견하고 이를 강점으로  
개발하면 훨씬 에너지가 적게 들고 효과가 크다.

# ❖ 강점 파악하기

잘 하는 것

힘을  
얻는 것

강점

오래 할 수  
있는 것

출처: 박정호 대표, 세바시

## 강점 파악을 위한 질문들

1. 어떤 일을 할 때 몰입이 되고 에너지가 나는 것이 느껴지는가?
2. 어떤 일을 할 때 이 일을 하는 방법을 이미 잘 알고 있다는 느낌이 드는가?
3. 어떤 일을 할 때 다른 사람들이 감탄하고 칭찬하는가?
4. 어떤 일을 할 때 자부심과 만족감이 느껴지는가?
5. 어떤 일을 할 때 긍정적인 결과가 기대가 되는가?

# ❖ 강점 파악하기 활동

<활동지 1> 강점체크리스트

<활동지 2> 강점 PR하기

## ❖ 활동에 대한 성찰

1. 활동지 또는 자기 강점 PR을 통해 발견하게 된 강점은 무엇인가?
  
  
  
  
  
  
2. 앞으로 발견한 강점을 어떻게 개발하고 활용할 계획인가?

# ❖ [참고] 체계적인 강점 파악

## 1. Strength Finder

갤럽에서 30년 동안 각 분야에서 가장 뛰어난 200만 명을 인터뷰한 결과를 바탕으로 개발한 테스트인 'Strength Finder'를 통해 34개의 강점 중 자신이 가지고 있는 상위 5개의 강점을 알아볼 수 있다. 자신의 강점을 좀 더 체계적으로 발견하고 싶은 학생은 [위대한 나의 발견, 강점 혁명]을 구매하여 Strength Finder Test를 해볼 것을 추천한다.

## 2. VIA (Values-In-Action)

마틴셀리그만과 크리스토퍼 피터슨이 다양한 문화권을 대상으로 설문을 한 결과로 만든 성격적 강점과 미덕에 대한 조사로 24가지의 강점 중에서 자신의 상위 강점을 찾아볼 수 있다. <http://www.authentichappiness.org>나 <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>에 들어가서 테스트를 할 수 있다.