

자기변화 동기심리학: 자기관리, 자기변화, 능력개발

- 일 시: 일정은 홈페이지에서 확인해 주세요. | 10:00-17:00(6H)
- 강 사: 도홍찬 대표 (러너코리아)
- 추천대상: 교육담당자, 기업교육 강사, 동기부여 및 셀프리더십 강사, 조직의 리더 및 대표
- 교육비: 230,000원 (2인 이상 참석시 인당 2만원 할인)
- 제공사항: 교재, 2시간 강의 분량의 강의 PPT 제공
- 교육장소: 서울시 중구 퇴계로 197 충무빌딩 5층 러너코리아 (3,4호선 충무로역 7번 출구에서 1분 거리)

[교육비★결제방법] *선결제 필수!

- 사전 모바일 카드결제 (결제톡 발송)
- 사전 입금 후 세금계산서 발행 (영수)
- 사전 입금 후 현금영수증 발행 (소비자/사업자)
- 입금계좌: 국민 815-25-0011-219 (주)학습인

[필★독] 미리 신청해 주세요!

본 교육은 소수 대상의 모집성 교육입니다.

적정 인원이 모집되지 않을 경우, 불가피하게 취소될 수 있습니다.

가능한 1-2주 전에 미리 신청해 주세요. (가점수 환영!)

[필★독] 성숙한 교육문화 함께 만들어 나가요!

지적재산권 보호와 원활한 교육진행을 위해

강의 중 녹음, 녹화, 촬영, 태블릿 PC 및 노트북 사용을 금지하고 있습니다.

성숙한 교육 문화를 만들기 위한 교육생 여러분의 적극적인 협조 부탁드립니다.

**"자기변화는 내가 원하는 삶으로 가는 유일한 길이자,
변화하는 세상 속에서 살아남는 생존 전략이다."**

1. 교육개요

"자기변화(Self-Change)"는 개인이 스스로를 주도적으로 변화시키고, 목표에 맞춰 자신을 이끄는 능력에 관한 중요한 심리학적 개념입니다. 현대 사회나 조직에서는 단순한 순응보다, 스스로를 리드하며 성장할 수 있는 자기주도성이 더욱 강조됩니다.

[자기변화 핵심질문]

지금의 나는 어떤 사람인가?

나는 어떤 사람이 되고 싶은가?

그 차이를 줄이기 위해 무엇을 해야 하는가?

2. 자기변화의 필요성 7가지 핵심 포인트

- 1) 개인 성장과 발전을 위한 필수 조건
- 2) 환경 변화에 대한 적응력 향상
- 3) 목표 달성과 자기실현을 위한 필요조건
- 4) 문제 해결과 자기 극복
- 5) 자기 효능감(Self-efficacy) 증진
- 6) 건강한 자아 정체성 형성
- 7) 삶의 만족도와 행복 증진

3. 과정 특징

- 조직원 개개인이 스스로 자기변화를 이루는 방법에 초점
- 직원들의 목표수립, 자기조절 능력, 동기 향상, 능력개발에 도움
- 조직에서 셀프 리더십 자기관리 프로그램 개발에 활용 가능

4. 기대효과

- 자기 주도적 삶을 살 수 있게 함
- 변화하는 사회에 적응력과 회복력을 높임
- 목표 달성 능력과 자기 효능감 향상
- 삶의 만족도와 행복감 증진

5. 교육내용 (총 6H)

모듈	상세내용	강의방법
M1. 외적동기의 이해	- 변화에 필요한 동기 심리학 이론 - 외적동기의 이해 및 한계 - 외적동기 잘 사용하는 방법	강의
M2. 내적 동기 사용법	- 자기 결정권의 이해 - 자율성, 유능감, 관계성 - 내적 동기 활용방법	강의 질의응답 토의
M3. 목표수립	- 목표수립 방법 - 좋은 목표의 특성 이해 및 적용 - 정보 처리이론으로서 목표체계이론	강의 적용방법 토의
M4. 목표 실행	- 목표 실행(implementation)계획 수립 - 목표달성의 성공 확률을 올리는 심리학 기법들	강의 토의
M5. 자기 변화의 심리기법	- 자기조절과 의지력 - 무의식을 활용한 자기변화 방법 - ‘자아 개념’과 ‘가능 자아’를 활용한 자기변화	강의 토의
M6. 체계적인 능력개발	- 능력개발 및 연습의 4가지 법칙 - 차이를 만드는 훈련 및 연습방법: ‘미엘린’ 효과 - 자기 개발&자기변화	강의 적용방법
M8. 마무리	[적용] - 자기 관리, 능력개발 변화에 적용 - 목표달성과 동기부여에 적용	강의 적용방법

6. 강사소개



도홍찬 대표

[현직]

러너코리아 대표

[학력]

연세대학교 심리학과 학사/석사/박사과정 수료

[경력]

- 명지대 대학원 평생교육학과 겸임교수
- (사)한국강사협회 명강사 97호
- 제일모직, 삼성인력개발원, 삼성전자

[저서]

2003. <성격을 알면 성공이 보인다> 번역

2008. <선택의 심리학>

2008. <굿바이, 잡스트레스>

2011. <설득의 스토리텔링> 번역

2019. <리더가 꼭 알아야 할 동기심리학>

