

자기변화 동기심리학

: 스스로 변화를 이끌어 성장을 만드는 심리 전략

- 일 시: 일정은 홈페이지에서 확인해 주세요. | 10:00-17:00(6H)
- 강 사: 도홍찬 대표 (러너코리아)
- 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)

[추천대상]

1. 자기주도적 성장과 변화가 필요한 임직원
 - 스스로 동기를 찾아 성과와 성장의 방향을 만들고 싶은 구성원
2. 업무 몰입과 성과 향상이 필요한 실무자
 - 일의 의미를 재정의하고 지속적인 동기부여를 통해 성과를 높이고 싶은 직원
3. 변화 적응력과 회복탄력성을 높이고 싶은 구성원
 - 조직 변화, 역할 변화 속에서 긍정적으로 적응하고 자신을 성장시키고 싶은 사람
4. 리더 후보군 및 차세대 핵심 인재
 - 자기이해와 자기동기화를 통해 리더십 기반을 다지고 싶은 차세대 리더
5. HR/교육 담당자/사내강사

[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. (가접수 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.

**아침에 일어나 ‘오늘은 바뀌어야지’ 다짐하지만,
하루가 끝날 때 즈음 여전히 어제와 같은 습관 속에 머물러 있는 자신을 발견한 적이 있나요?**

많은 사람들이 변화를 원하지만, 정작 스스로를 움직이는 힘을 찾지 못합니다.
왜일까요? 그것은 변화가 단순한 결심만으로 이루어지지 않기 때문입니다.

**우리 마음 깊은 곳의 [동기], [습관], [심리적 장벽]이 움직이지 않으면
아무리 의지가 강해도 변화는 쉽게 찾아오지 않습니다.**

본 교육에서는 바로 그 ‘내적 동기’와 ‘심리 전략’을 발견하고 다루는 법을 배우며,
어떻게 효과적으로 변화를 이끌 수 있는지, 성장으로 연결하는 방법을 찾는 시간입니다.

1. 교육개요

"동기심리학(Motivational Psychology)"은 인간의 행동을 유발하고 유지시키는 심리적 메커니즘을 연구하는 분야입니다. 사람들은 왜 어떤 행동을 선택하고, 그것을 지속해서 목표를 달성하는가?에 한 이유와 방법을 찾는 심리학입니다.

◆ 자기변화는 왜 어려운가?

자기변화가 어려운 이유는 단순한 의지 부족이 아니라,
습관의 힘, 내적 동기 부족, 즉각적 보상 결핍, 심리적 저항, 환경 요인, 목표/계획 문제가
복합적으로 작용하기 때문입니다.
따라서 변화 전략은 심리적 이해 & 환경 설계 & 작은 실천을 함께 고려해야 성공 확률이 높아집니다.

◆ 스스로 변화를 만들어가는 능력

현대 사회에서는 외부 환경의 변화가 빠르고 불확실성이 높기 때문에,
스스로 변화를 만들어가는 능력(Self-driven change)이 필수 역량으로 떠오르고 있습니다.
이 교육은 동기심리학(Motivational Psychology)을 기반으로,
개인이 자신의 행동, 사고, 습관을 효과적으로 변화시키고 성장으로 연결하는 전략을 제공합니다.

→ 자기변화는 외부 환경에 대응하고, 내적 동기를 깨우며, 성장과 만족을 실현하는 삶의 필수 전략!

3. 교육목표

- (1) 자기 변화와 성장을 촉진하는 심리학적 원리 이해
- (2) 내적 동기를 발견하고 유지하는 실천 전략 습득
- (3) 구체적인 변화 목표를 설정하고 행동 계획을 수립
- (4) 변화 과정에서의 저항과 습관 패턴을 관리하는 능력 강화

4. 기대효과

- (1) 자기 주도적 성장을 위한 행동 변화 역량 강화
- (2) 목표 달성을 촉진하는 내적 동기 강화
- (3) 습관, 사고, 행동의 변화를 통한 지속 가능한 개인 성과 향상
- (4) 변화 저항을 극복하고 자기효능감을 높이는 심리적 통찰력 향상

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
M7. 개인적용과 마무리	- 배운 내용 개인 적용 아이디어 공유 - Q&A 및 총정리	강의 적용방법

6. 강사소개



도흥찬 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>

