

대인관계 향상을 위한
People Success 과정

1. 직장인의 스트레스 중 최고는?

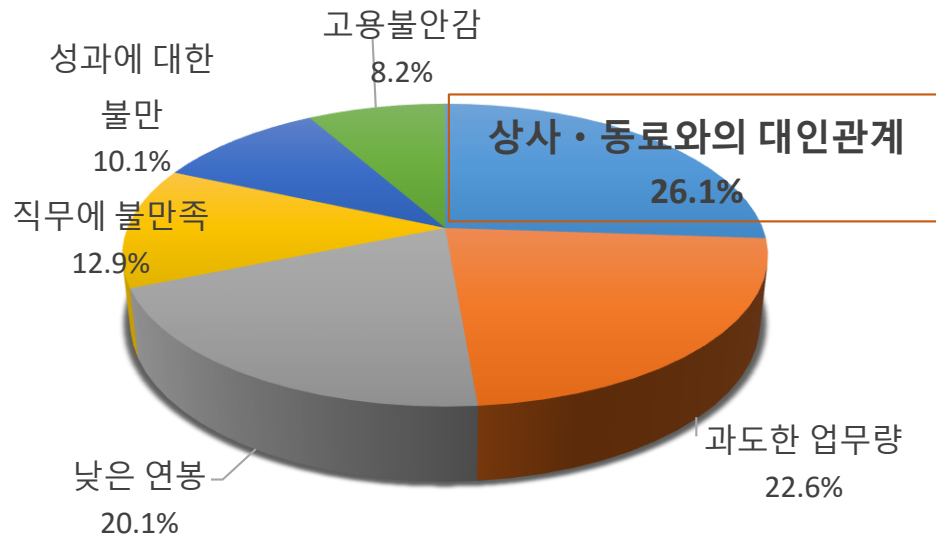
직장인들의 스트레스 원인 중 으뜸은 일도 연봉도 아닌 **'대인관계'**인 것으로 나타났다.

직장에서 스트레스를 받는 원인으로는 **'상사·동료와의 대인관계'**가 53.0%(복수응답)로 가장 높았으며, 그 다음으로는 '과도한 업무량(45.8%)', '낮은 연봉(40.8%)', '직무에 불만족(26.2%)', '성과에 대한 불만(20.6%)', '고용불안감(16.7%)' 등의 순이었다.

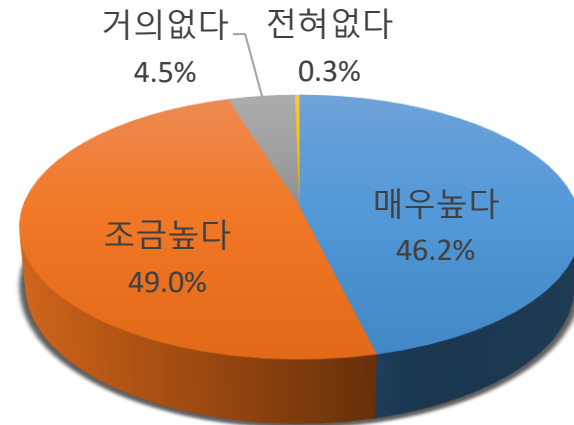
위와 같은 내용으로 잡코리아가 남녀 직장인 938명을 대상으로 '직장인 스트레스 현황'에 대한 설문조사를 실시했다.

조사 결과, 스트레스가 '매우 높다'는 응답자는 46.2%, '조금 높다'는 응답자는 49.0%로 대부분의 직장인들이 직장 내에서 스트레스를 받고 있다고 한다. 반면 스트레스가 '거의 없다(4.5%)'거나 '전혀 없다(0.3%)'는 응답자는 극소수에 그쳤다.

스트레스를 받는 원인



직장인 스트레스 현황



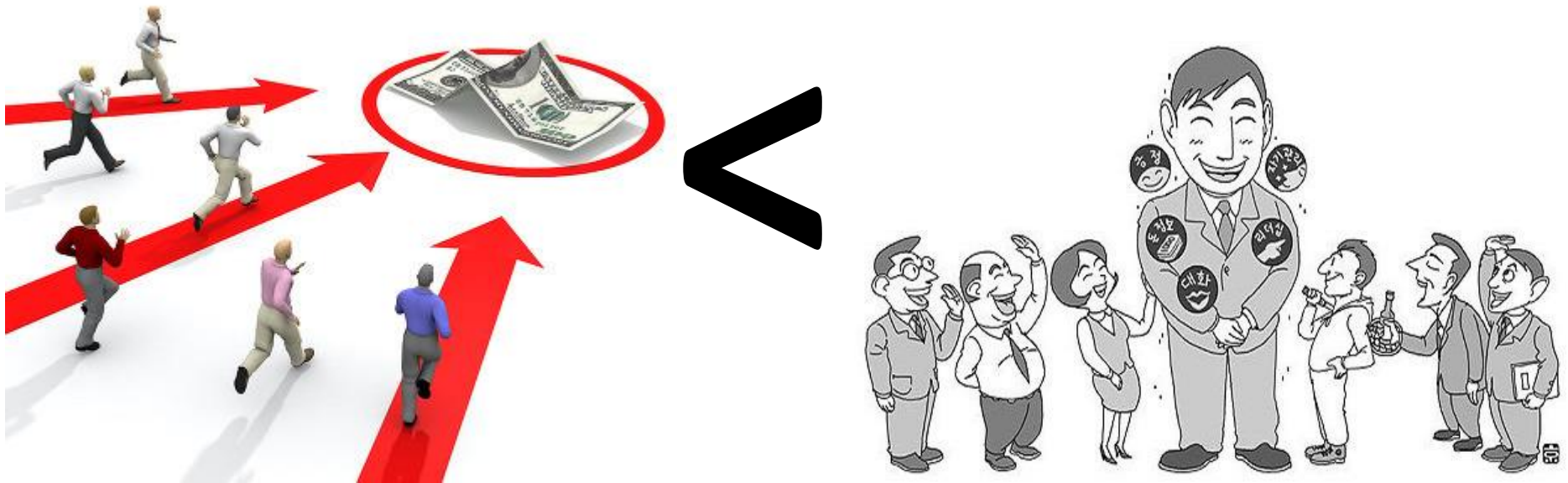
※ 잡코리아 & 출판사 웅진지식하우스 설문조사(2016. 04.06)

2. 대인관계는 성공의 지름길

인간관계의 스승, 데일카네기는 인생 성공의 85%가 대인관계로 결정된다고 **대인관계의 중요성**을 강조했다.

흔히들 인간은 주위의 도움 없이 홀로 살아갈 수 없다고 한다. 특히, 숨막히는 현대의 경쟁사회 속에서 인간적인 교류 없이는 탄력 있게 활동할 수 없으며 결코 성공할 수도 없는 것이다. 사람을 대하고, 다룬다는 것은 누구나 가지고 있는 가장 큰 문제이다.

인생에 있어 가장 큰 재산은 금전이 아니라, 얼마나 많은 사람들과 폭넓게 그리고 깊이 있게 인간관계를 형성하고 있느냐는 것이라 할 수 있다. 그 만큼 인간관계는 조직에 있어서도 개인에 있어서도 더욱 필수 불가결한 요소가 되고 있다.



직장에서 성공한 CEO들의 공통적인 의견 또한 " 회사 생활은 그야말로 개개인의 능력 보다는 팀워크가 중요한 만큼, 대인관계를 원만하게 유지하는 능력을 기르는 것은 사회생활을 성공적으로 해나가기 위한 필수 조건" 이라는 것이다.

3. 대인관계 성공의 Keyword

앞으로도 그 기업의 성공은 대인관계가 밑바탕이 된 팀워크(Teamwork)를 기반으로,
 개인의 숨어있는 잠재력을 마음껏 개발하고 발휘할 수 있는 선순환 구조가 확립되어야만 실현이 가능할 것이다.
 이러한 선순환 구조를 정착시키기 위해서는 무엇보다 **조화를 바탕으로 한 깊은 유대관계 그리고 사람들 간의 소통**이
 먼저 형성되어야 할 것이다. 기업의 성공과 직장인의 성공은 모두 **대인관계**라는 공통점을 가지고 있다.

우리는 이러한 대인관계 향상을 위한 성공 키워드로 **만사형통(萬事亨通)**이라는 키워드를 제시하고자 한다.
 (모든 일이 뜻대로 잘 이루어지는 것을 이르는 말)



만약에

역지사지(易地思之)



사이좋은 관계를
원한다면

관계모색



형식을 허물고
고정관념을 넘어

관점의 전환



통할 수 있는
소통인(笑通人)이 되자!

Good 커뮤니케이터

4. 모듈 별 세부내용

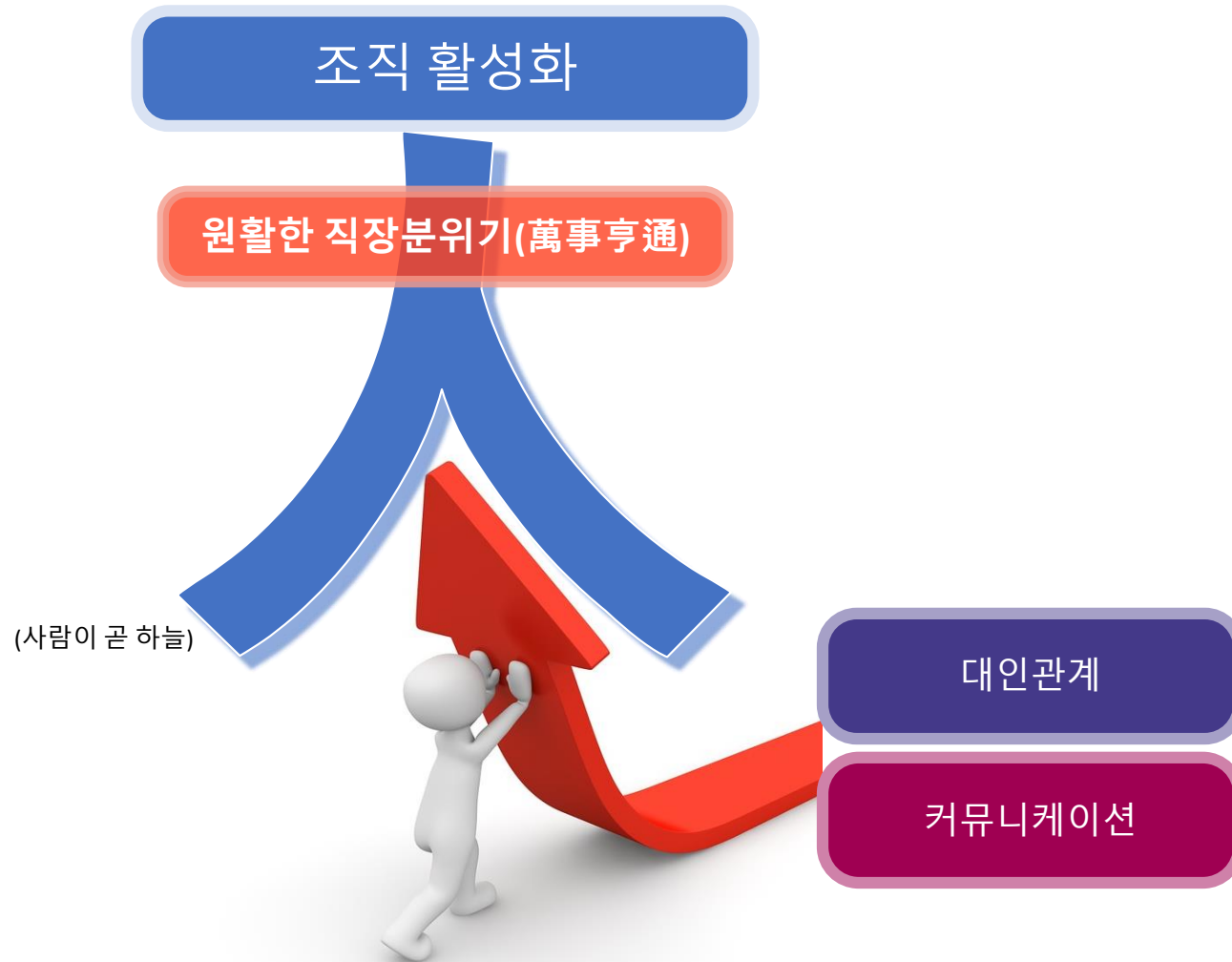
Module	Contents	Method	Time
<p>M1 만 (萬)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 만약에 내가 상대방이라면... (역지사지 체험) • 서로 다른 우리의 모습 조명 • 상대방과의 차이를 인정하라 <ul style="list-style-type: none"> - 3D(Difference, Diversity, Difficult)로 이해하기 • 나의 지난 삶 돌아보기 • 상대방의 입장에서 파악하기 <ul style="list-style-type: none"> - Activity : 직장인의 딜레마(게임) • 나와 다른 상대를 파악하라 <ul style="list-style-type: none"> - Activity : People Smart 진단(실습) • 상대방 유형별 실사례 연구 • 상대방 유형별 대응 계획 수립(조별 훈수토의: Thinking Interchange) 	<p>강의 토의 게임 실습</p>	<p>4.0H</p>
<p>M2 사 (事)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 휴먼 네트워킹의 중요성 (사람만이 희망이다) <ul style="list-style-type: none"> - 네트워킹은 관심과 습관 • 바람직한 인간관계를 위한 자세 <ul style="list-style-type: none"> - Win/Win을 만드는 관계 개선 • 주변과 연리지 만들기 : 인맥쌓기 노하우 습득 • 조직 내 관계 돌아보기(Role Playing 실습) <ul style="list-style-type: none"> - 동료 관계에 있어서 - 선/후배 관계에 있어서 - 상사/부하 관계에 있어서(Point) • 성과(Performance)와 관계(Human Relationship) 사이 <ul style="list-style-type: none"> - 사례실습(사이좋은 관계 만들기) : 갑돌이와 갑순이, 벤자민 프랭클린 	<p>강의 영상 실습</p>	<p>4.0H</p>

4. 모듈 별 세부내용

Module	Contents	Method	Time
<p>M3 형 (亨)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 현재를 점검하라 <ul style="list-style-type: none"> - 조직에서 내가 만든 형식적 관계 조명 - 형식적 관계를 넘어 내용적 관계로 진전하기 • 조직 내에 존재하는 세대간/부서간 장벽(Wall) 이해 • 세대간 생각차이와 업무성과와의 관계 <ul style="list-style-type: none"> - 세대간 소통 방식의 차이 이해(2D소통, 3D소통, 4D소통) - 세대간의 갈등(신세대 VS 중간세대 VS 기성세대) • 상대의 입장으로 관점을 전환하기 <ul style="list-style-type: none"> - 그림으로 보는 관점에 따른 차이 - Activity : 세대공감 Old & New 게임(세대간 차이 및 공감포인트 이해) 	<p>강의 영상 사례 게임</p>	<p>4.0H</p>
<p>M4 통 (通)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 조직 내 커뮤니케이션의 유형 이해 <ul style="list-style-type: none"> - 지시(하향적 커뮤니케이션) - 보고(상향적 커뮤니케이션) - 설득과 칭찬(수평적 커뮤니케이션) • 효과적 커뮤니케이션 실습 <ul style="list-style-type: none"> - Activity : 업무전달 게임 • 상대의 공감을 불러오는 커뮤니케이션 스킬 <ul style="list-style-type: none"> - 스몰토크, 공감경청, 플래시보 효과 - 꼬인 감정풀기, 좋은 감정 만들기 • 통통튀는 나만의 커뮤니케이션 찾기 <ul style="list-style-type: none"> - Activity : 품앗이 토론(주제: 내가 닮고 싶은 커뮤니케이터) 닮고 싶은 인물과 선정 이유에 대한 공감대 찾기 	<p>강의 게임 토론</p>	<p>4.0H</p>

5. 기대효과

직장인의 필수 경쟁 요소인 대인관계와 커뮤니케이션 능력을 향상하여 조직의 핵심인 팀워크를 구현함으로써 밝고 긍정적인 직장분위기를 조성하고, 나아가서는 조직을 활성화하는데 그 의의가 있다.



Light your way~!