

# Be Your Best 피플스킬 향상과정

조직내, 부서간, 직급간의 갈등 그리고 대인관계에서 갈등해결 및 생산성 향상



## 📖 학습목표

- ▶ 조직의 업무생산성 향상
- ▶ 조직구성원 개인의 업무생산성 향상
- ▶ 조직의 Real Cost 절감
- ▶ 조직의 의사소통 향상과 팀워크 강화
- ▶ People Skill 역량 강화

## 🔬 프로그램 특징

- ▶ 강의 10시간 + 실습 7시간 + Role Playing 7시간
- ▶ 이론 → 실습 → 토의 → 역할연기 → 피드백 → 적용의 과정으로 학습진행

## 📖 학습내용

모 들 명	주 요 학 습 내 용
자기인식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 실습_개인워크                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 누가 나의 삶을 통제하는가? / 시간을 어떻게 보내는가?</li> <li>- 진정으로 하고 싶은 일? / 자기표현 목표</li> </ul> </li> <li>• 인간관계 스타일 이해</li> </ul>
개인의 책임의식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 실습_개인워크                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 대인관계 네트워크 / 대인관계 문제 조사 / 행동과 판단 구분하기</li> </ul> </li> <li>• 행동의 창</li> <li>• 문제소유 파악하기</li> <li>• 행동의 창과 문제소유 구분</li> </ul>
솔직한 자기표현	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기표현의 유형                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 정보전달/긍정적/예방적/반응적   Message</li> </ul> </li> <li>• (실습) 유형별 메시지 별 사례연습</li> </ul>
직면	<ul style="list-style-type: none"> <li>• You 메시지 피하기</li> <li>• You 메시지를 I 메시지로 바꾸기</li> <li>• 직면적 I 메시지 연습, 기어 바꾸기, 실패 이유</li> </ul>
듣는 기술	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 커뮤니케이션의 걸림돌</li> <li>• 적극적 경청(메시지의 속 뜻 듣기)이해 및 연습</li> <li>• 적극적 경청의 시작하는 말과 가이드라인</li> </ul>
두려움과 걱정 극복하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 나의 걱정 계층도</li> <li>• 두려움을 줄이는 법 및 내가 두려움 극복하기_실행계획</li> </ul>
갈등해결	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 갈등 해결책으로부터 욕구 구분하기</li> <li>• 제3의 방법 6단계 / 체크리스트 / 워크시트</li> </ul>
가치관 갈등 다루기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 가치관 관련 행동의 문제해결</li> <li>• 환경을 변화시키는 방법</li> </ul>
실천 계획수립	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 나의 욕구 파악하기</li> <li>• 나의 실행계획1~6단계 / 자기평가 / 우리의 신조</li> </ul>

## 교육대상

부장 이하 임직원

## 교육시간

24시간

“개개인의 자신의 업무생산성을 높이기 위한 역량강화”