

SEI EMOTIONAL INTELLIGENCE
ASSESSMENT

Measure & Develop Human Capacity

SEI DEVELOPMENT REPORT

International Edition

Report prepared for Sample Report

On March, 17 2021

목차

소개	3
6 Seconds 감성지능 모델	4
성공요인	5
개요	6
점수	7
해설	8
KnowYourself.....	8
감정 해석	8
패턴 인식	9
Choose Yourself.....	11
결과 예측	11
감정 탐색	12
내적 동기부여	14
낙관성 발휘	15
Give Yourself	18
공감 활용	18
목적 추구	20
결론	22



이 보고서는 Six Seconds 감성지능 검사(SEI 진단) 결과를 설명하며, 아래의 내용을 포함하고 있습니다.

1. Six Seconds 모델과 감성지능 소개
2. SEI 점수
3. 감성지능 분석 결과 및 개발 방법
4. 맺음말

소개

SEI(Six Seconds Emotional Intelligence) 진단은 Six Seconds의 감성지능 모델을 기본으로 합니다.

Six Seconds 감성지능 모델은 실제 생활에서 어떻게 감성지능을 활용할 수 있을지 설명하기 위해 고안된 모델입니다. 이 모델은 8가지의 기본 역량을 포함하며, Know Yourself, Choose Yourself, Give Yourself 3단계로 나누어져 있습니다. 이 세 단계에 맞춰 행동하게 되면 당신은 감성지능을 개발할 수 있고 보다 긍정적이고 건강한, 의미 있는 삶을 영위할 수 있습니다.

대부분의 사람들은 1995년에 출간된 대니얼 골먼의 베스트 셀러 '감성지능(EQ)'에서 감성지능을 처음 들어봤을 것입니다. 그 책에서 골먼은 자기인식, 자기수양, 공감과 같은 요소가 개인의 삶과 일 모두에서 성공을 결정한다는 논리를 제시했습니다. 이 주장은 꽤 설득력 있게 받아들여졌습니다. 골먼은 저명한 학자들의 연구를 바탕으로 감성지능 스킬을 정의하고 측정했습니다.



사람들이 감성지능 이론을 행동에 옮길 수 있도록 돕기 위해, 1997년 Six Seconds의 3단계 모델이 개발되었습니다. 이는 처음으로 EQ를 과학적으로 정의한 Peter Salovey 박사(Six Seconds 자문 위원)와 John Mayer 박사의 공동연구로 만들어졌습니다. 이 모델은 문제해결, 의사결정, 창의력과 독창성 개발을 위해 감성지능 연구결과를 통합하여 보다 실천적인 방법을 제시하기 위해 개발되었습니다. 감성지능 개발은 사람들이 타인을 배려하고 자신의 행동에 보다 책임감을 느껴 더욱 지혜롭게 행동하도록 돕는데 궁극적인 목적이 있습니다.

Six Seconds 감성지능 모델

Know Yourself 는 자기인식 능력을 의미합니다. 자기인식 능력이 높아지면 자신의 생각, 감정, 행동을 이해하는 데 도움이 됩니다.

Choose yourself 는 자기 관리를 의미합니다. 이는 당신이 의도적으로 행동하며 살아가도록 도움을 줍니다.

Give Yourself 는 당신의 일상의 선택과 목적을 연결하는 것을 의미합니다. 타인과 의미 있는 관계를 맺고, 보다 나은 인생을 만들어 가기 위해 필요한 지혜를 얻는데 도움을 줍니다.

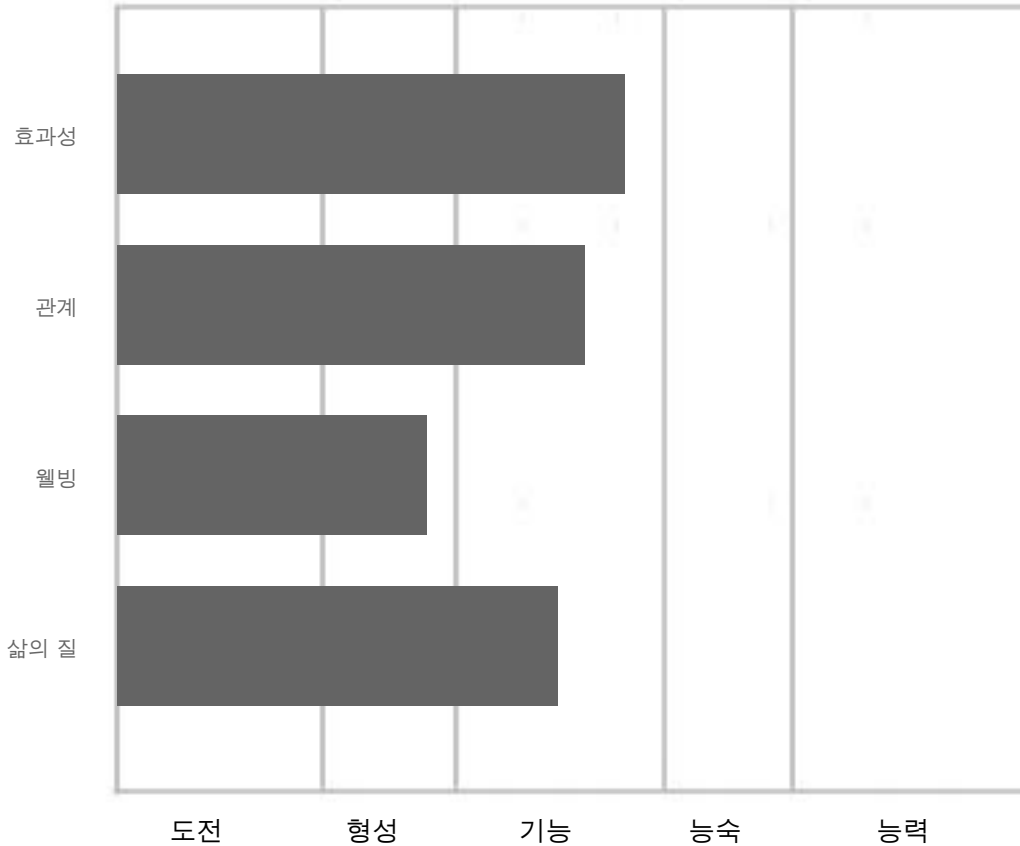
우리는 이 세 가지 영역 실천에 필요한 스킬을 정의하였습니다. 이 보고서는 각 영역별로 당신의 점수를 보여 주고, 해당 영역을 향상시키기 위한 기술이나 지식을 어떻게 개발할 수 있는지 제시해 줍니다.

단계	역량
Know Yourself	감정 해석 패턴 인식
Choose Yourself	결과 예측 감정 탐색 내적 동기부여 낙관성 발휘
Give Yourself	공감 활용 목적 추구



성공요인

진단에는 자신이 회사 혹은 일상 생활에서 느끼고 있는 성취 수준을 묻는 질문이 포함되어 있으며, 그 결과는 아래와 같습니다.



우리의 연구에 따르면, EQ 역량이 높은 사람들은 보다 높은 성취감을 느낍니다. (6sec.org/success를 참조하세요.) 보고서를 읽으며, 당신의 결과에 대해 스스로 만족하는지 생각해 보세요. 또한 성과를 높이기 위해 EQ스킬을 어떻게 활용할 수 있을지 고려해 보세요.

EQ스킬은 다음의 성공요인을 높이는데 기여합니다.

성공요인	
효과성	결과를 만들어내는 능력
관계	네트워크를 형성하고 유지하는 능력
웰빙	최상의 에너지와 기능을 유지하는 능력
삶의 질	삶의 균형과 만족감을 유지하는 능력



SEI 진단결과

개요

SEI 설문을 완료해주셔서 감사합니다. SEI 진단은 자신을 보다 잘 이해하고, 삶에서 최선의 결과를 얻을 수 있도록 도와줍니다. 이 보고서를 읽을 때 다음 세 가지를 기억하세요.

1. 본 진단 결과는 지금 현시점을 기반으로 작성되었습니다.
2. SEI 진단결과는 스스로 자신을 평가한 내용을 바탕으로 합니다. 만약 당신이 극단적으로 자기 비판적이거나 반대로 자기긍정 성향이 강하다면 점수는 다소 조정될 수 있지만, 진단결과는 본인 스스로에 대한 자기 인식을 근거로 도출됩니다.
3. 감성지능 역량은 변화하고 개선 가능하기 때문에, 이 평가결과에서 측정된 모든 역량은 학습하여 개발할 수 있습니다. 당신이 꾸준히 연습하고 성찰한다면, KCG 영역에서 하나 이상 개발할 수 있습니다.

다음 내용을 읽기에 앞서, 먼저 본인의 인생에 대해 생각해 봅시다. 당신은 원하는 목표를 이뤄가고 있나요? 스스로 성장하고 있다고 느끼고 있나요? 본인의 의도대로 행동하고 있나요?

SEI는 스스로 진단하는 자기보고식 진단 도구이기 때문에 모든 점수는 당신의 인식을 바탕으로 산출됩니다. 당신에 대한 주변 사람의 평가나 의견을 들어보고 성찰해 보세요.

전반적인 SEI결과 해설

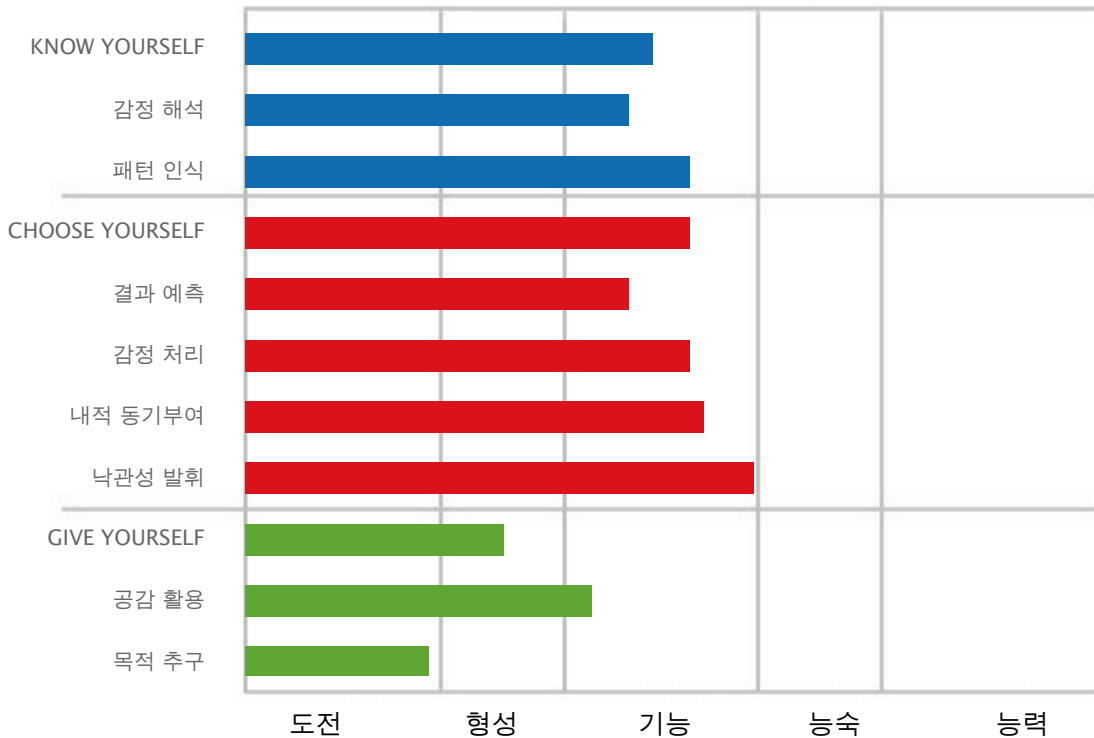
당신은 감성지능을 여러 측면에서 효과적으로 활용하는 것처럼 보입니다. 시간에 쫓기거나 긴박한 상황이 아니라면, 당신은 감정을 활용하고 관리하는 데에서 발생하는 어려움을 잘 해결할 수 있습니다. 물론 감성지능 스킬을 활용하는데 더 적합한 때와 장소가 있을 수 있습니다. 만약 당신이 EQ를 개발한다면, EQ는 당신의 강점이 될 수 있습니다. 이 보고서를 읽는 것 역시 EQ개발에 도움이 됩니다.



점수:

SEI 진단 점수는 5개 구역으로 구분됩니다:

구역	점수	정의
도전	(65-81)	리더로서 어려움을 겪을 수 있습니다. 개인영역과 업무 영역 모두에서 노력을 필요로 합니다.
형성	(82-91)	당신은 해당 역량을 개발하기 시작했고 인식하고 있습니다. 이를 현실에 적용하려는 지속적인 노력이 필요합니다.
기능	(92-107)	일반적인 상황에서 적절하게 대응할 수 있습니다. 효과적인 리더십을 발휘하기 위해서는 지속적으로 개발해야 합니다.
능숙	(108-117)	리더로서 리더십을 발휘하는 데 해당역량은 잠재적인 강점이 됩니다.
능력	(118-135)	당신은 리더로서 해당 역량에 차별화되고 독특한 능력을 가지고 있습니다.



해설

Know Yourself

Know Yourself는 EQ에 대한 자기인식 수준을 보여주며, 두 가지 역량을 포함합니다.

1. 감정 해석
2. 패턴 인식



1. 감정 해석

모든 사람들의 감정은 복잡하고 다층적입니다. 자기 인식이 높으면, 자신의 감정을 알아차리고 분별해 낼 수 있으며, 감정의 강도를 느낄 수 있습니다. 우리는 자기 인식 능력을 통해서 감정이 발생한 원인과 그것이 미치는 결과에 대해 이해할 수 있습니다. 글을 읽고 쓰는 능력을 배우기 위해서 자음과 모음, 소리를 먼저 익히는 것처럼, 감정을 해석하고 관리하는 기술을 익히기 위해서는 먼저 감정 어휘를 이해해야 합니다.

중요성 : 감정 해석 역량은 감성지능을 익히는 초석입니다. 감정 정보를 정확하게 인식하고 해석하는 것이 감정을 활용하고 이해하며 관리하는 핵심이 됩니다.

업무에서의 활용 : 감정 해석은 타인의 감정을 읽기 위해 필수적이며, 의사결정, 문제해결, 창의성 개발을 위해서도 반드시 필요합니다. 감정은 데이터이고, 감정 언어는 감정 해석 역량의 열쇠입니다. 감정 해석 역량이 높으면 자신에 대해 보다 쉽게 이해하며, 직원, 고객과 관계를 맺고, 사람들을 동기 부여하는 데 도움이 됩니다.

진단 결과: 기능

해설 :

감정을 구두로 표현할 수 있나요? SEI 진단 결과를 보면, 당신은 대부분의 경우 감정을 인식하고 그 감정에 이름을 붙일 수 있습니다. 당신은 대개 감정을 가치 있는 통찰력의 원천이라고 생각합니다. 그러나 때때로 바쁘고, 스트레스 받는 상황이 오면, 그런 단서를 놓칠 수도 있습니다. 당신은 서로 다른 감정을 구별해 낼 수 있으며, 그 감정이 갖는 의미와 목적을 발견할 수 있습니다. 이 영역을 개발하면 더 높은 통찰력을 가질 수 있습니다. 당신은 이미 명확한 '감정의 언어'를 알고 있기 때문에, 감정에 조금만 더 주의를 기울인다면, 보다 쉽게 본 역량을 개발할 수 있습니다.

개발 방법

감정 해석은 감정을 인식하고 그 감정에 이름을 붙여 보는 것에서부터 시작할 수 있습니다. 감정은 특정한 기능과 구조를 가진 신경 전달 물질과 비슷합니다. 그것들은 각각 당신의 몸과 마음에 특정한 방식으로 영향을 줍니다. 체온을 올리거나, 어떤 특정한 문제에 집중하도록 만들기도 합니다. 감정 해석은 감정을 표현하는 특정 단어, 즉 정서적 언어에 주의를 기울이는 것에서부터 시작할 수 있습니다.



Ask questions : 당신의 감정 어휘력을 높이고 더 잘 이해하기 위해서 감정 언어를 보다 풍부하게 다루는 사람들과 이야기 나눠 보세요. 그들이 느끼는 감정과 그 감정이 주는 신체적, 정신적 영향에 대해서 설명해 주도록 요청해 보세요. 그렇게 하면, 스스로 느끼는 감정을 보다 잘 인식하게 될 것입니다.

The silent movie game : 사람을 관찰하는 습관을 들여보세요. 특히 감정 언어를 잘 활용하는 동료의 주의 깊게 살펴보세요. 그 사람의 표정과 바디랭귀지(몸짓)를 관찰하면서, 그가 지금 무엇을 느낄지 추측해 보세요. 당신은 감정을 나타내는 비언어적 신호에 보다 민감해지고, 그러한 신호에 이름을 붙일 수 있게 될 것입니다.

Body scan : 적어도 하루에 다섯 번 이상 자신의 신체 상태를 점검해 보세요. 대략 6초가 걸립니다. 신체에 느껴지는 감각에 집중해 보세요. 발 끝에서 머리 끝까지 전신을 스캔해 봅니다. 어디가 긴장되거나 이완되어 있는지, 차갑거나 따뜻한지, 편안하거나 불편한지 확인해 보세요. 느껴지는 감각에 영향을 미친 사건이나 행동, 특정한 시간이 떠오르나요? 이렇게 하면, 우리의 감정과 신체의 물리적 신호가 연관되어 있음을 깨달을 수 있습니다.

Vocabulary : 감정과 관련한 단어집을 만들어 보세요. 한 카테고리 내에서 다양한 동의어를 작성해 봅니다. 분노, 슬픔, 놀람, 혐오, 기쁨, 신뢰, 기대 등 비슷한 감정 어휘들이 많다는 사실을 깨닫게 될 겁니다.

2. 패턴 인식

우리는 때때로 새로운 상황을 평가하고 신중하게 생각하여 반응합니다. 하지만 종종 무의식적이고 습관적으로 반응하기도 합니다. 부분적으로는 인간의 뇌가 신경 경로를 따라 형성되어 있기 때문입니다. 대부분의 경우, 우리의 뇌는 새로운 상황을 바라볼 때 자신이 겪었던 상황과 같은지 평가합니다. 만약 같다고 판단된다면, 이전의 경험과 똑같은 상황으로 여깁니다. 이런 생각과 감정은 패턴이 되고, 당신이 세상을 해석하는 필터가 됩니다. 이런 패턴은 현재 상황에 맞춘 반응이라기보다는 일반화되고 습관화된 반응이므로, 최적의 결과를 내는데 방해가 될 수 있습니다. 그러나 스트레스를 받거나 위협적인 상황에서 패턴화된 습관(고정관념)은 우리가 안전한 반응을 하도록 만들어 주기도 합니다. 따라서 패턴을 인식하게 되면, 무의식적으로 반응하는 것을 예방할 수 있고, 이는 바로 변화의 첫걸음이 됩니다.

중요성 : 몇몇 패턴은 매우 실용적이지만, 그 외의 많은 패턴은 우리가 그릇된 의사결정을 내리게 하고, 문제 해결 능력을 떨어뜨리며, 창의력을 감소시키는 원인이 됩니다. 패턴 인식은 우리의 습관을 제대로 평가하기 위한 첫 번째 단계입니다. 이 역량을 지속적으로 활용하고, 개발해 보세요.

업무에서의 활용 : 패턴 인식은 자신의 반응을 효과적으로 관리하는데 필수적입니다. 모든 사람은 패턴을 가지고 행동합니다. 효과적으로 적절한 반응을 하기 위해서는 의도를 가지고 행동해야 합니다. 패턴 인식 역량을 활용하면 의도를 가지고 행동할 수 있으며, 무의식적인 반응으로부터 자신을 보호하고, 변화에 도전할 수 있는 힘을 얻게 됩니다.



진단 결과: 기능

해설:

평소 자신의 반응에 신경쓰고 있나요? SEI 진단 결과를 보면, 당신은 대체로 자신의 행동 패턴을 인식할 수 있습니다. 사람들은 당신을 '자기 인식'에 능하고, 자신의 선택을 설명할 수 있는 사람으로 생각할 것입니다. 그러나 스트레스를 받거나 압박을 느낄 때면, 무의식적으로 행동 패턴에 빠질 수 있습니다. 당신의 전형적인 반응이 무엇인지 계속 주의를 기울이면서, 이 역량을 강점으로 만들어보세요. 판단없이 자신을 관찰하고, 당신이 가진 것과 다른 생각, 느낌에 자신이 어떻게 반응하는지 그 방식을 이해해보세요. 이런 인식의 개발은 패턴인식 역량의 중요한 포인트입니다.

개발 방법

모든 사람들은 패턴을 가지고 있습니다. 어떤 패턴은 실용적이지만 일부 그렇지 않은 것들도 있습니다. 패턴 인식을 학습하면 당신에게 도움이 되는 패턴과 그렇지 않은 패턴을 평가할 수 있습니다. 보다 효과적으로 패턴 인식을 활용하려면, 자신의 행동을 신중하게 관찰해야 합니다. 비평하려는 자세는 버리세요. 자신 행동 패턴의 좋고 나쁨을 평가하는 것이 아니라, 단지 그것들에 주의를 기울이는 것이면 충분합니다. 각각의 상황에서 느껴지는 감정과 생각에 자신이 어떻게 반응하는지 관심을 기울이고, 그런 반응이 얼마나 자주 발생하는지 추적해 보세요.

패턴의 의미 : 루트컨설팅 블로그에 게시된 감성지능 아티클 'Hit Back First'를 읽고 패턴이 어떻게 작동하는지 참고해 보세요. (<https://blog.naver.com/consulting14>)

Record the daily pattern : 당신의 패턴과 반응을 기록해 보세요. 하루 일과가 끝나면 긍정적인 것과 부정적인 것을 선택하고 당신이 반복적으로 경험하는 상황을 작성해 보세요. 무슨 일이 일어났으며, 그때 당신의 생각, 감정, 행동은 어땠나요? 2주 정도 반복하다 보면 당신은 자신의 몇 가지 패턴을 확인할 수 있을 것입니다.

Consider : 당신의 패턴을 알고 싶다면 가까운 친구, 코치, 멘토에게 질문해 보세요. 당신의 전형적인 대답에 피드백을 요청해 보세요. 예를 들어, 당신이 비판을 받거나, 의견이 대립하는 상황, 또는 스트레스 받는 상황에서 어떻게 반응하는지 조언을 구해보세요.



Choose Yourself

자기인식을 향상시키면, 당신은 더 효과적인 감정과 패턴을 선택할 수 있습니다. Choose yourself 영역은 습관적인 반응을 당신의 목표 달성에 적합한 새로운 패턴으로 전환하고 지속적으로 삶의 방향을 설정하는데 도움이 됩니다. Choose yourself 영역은 네 가지 역량을 포함합니다.



1. 결과 예측
2. 감정 탐색
3. 내적 동기부여
4. 낙관성 발휘

3. 결과 예측

이 스킬은 우리가 선택한 행동이 어떤 결과를 초래하는지 미리 검토하고, 둘 사이의 인과관계를 분석하는 데 도움이 됩니다. 충동을 조절하고 자신이 의도한대로 행동하는 것이 핵심입니다. 결과 예측은 감성적, 인지적 지능을 모두 활용해야 합니다. 이는 우리가 최선의 선택을 하기 위해, 감정 자체에 대해서 사고하는 과정임과 동시에, 그 사고에 대한 우리의 느낌을 이해하는 과정이기도 합니다.

중요성 : 결과 예측은 자기 관리의 핵심입니다. 자기 관리는 우리가 내린 선택을 평가하고, 그것에 어떻게 반응할지 예측하고, 자신이 의도한 바대로 행동하도록 도와줍니다.

업무에서의 활용 : 우수한 전략가처럼 결과 예측 역량을 효과적으로 활용하는 사람은 자신 뿐만 아니라 조직에 변화를 가져올 수 있습니다. 이 능력을 활용하면, 당신은 선택의 결과와 영향력을 이해할 수 있고, 타인에게 미치는 자신의 영향력을 평가하고, 그 결과에 책임지려는 자세를 갖게 됩니다.

진단 결과: 기능

해설:

당신의 SEI 진단 결과를 보면, 당신은 일반적으로 비용과 효익을 고려하여 의사결정하며 자신의 충동적인 행동을 잘 관리할 수 있습니다. 그러나 필요한 경우, 즉흥적인 모습을 보이기도 합니다. 이 능력을 최대한 활용하기 위해서는 행동하기 전에 선택에 따른 결과를 성찰할 시간을 가져야 합니다. 당신의 이런 재능을 훈련한다면, 신중해야 할 때와 즉흥적이어야 할 때를 보다 쉽게 구분하고, 그 균형을 유지할 수 있습니다. 결과예측 역량을 개발하면 더 현명하고 효과적인 선택을 할 수 있습니다.



개발 방법

이 영역을 개발하기 위해서는 자신의 선택을 신중하게 평가해야 합니다. 당신은 어떻게 생각하고, 느끼고, 행동 할지 끊임없이 선택하고 있다는 것을 인식하세요. 그리고 그 선택이 자신과 타인에게 단기적/장기적으로 어떤 효과를 미치게 될지 생각해 보세요. 리스크가 낮거나 안전한 상황에서는 좀 더 즉흥적으로 행동해 보세요. 상황이 심각할 때, 의사결정에 주의를 기울이는 것이면 충분합니다.

The What if ? : 매일 두 번씩 그날 일어난 일에 대해 잠시 생각해 보고 일어날 수 있는 세 가지 결과를 상상해 보세요. 각각의 결과가 당신과 다른 사람들에게 내일, 한 주, 한 달 내에 어떤 영향을 미칠지 상상해 보세요. 감정적인 측면 뿐 아니라, 현실적인 영향까지 함께 고려해 봅니다.

Choice Counter : 일주일에 한 번씩, 하루 15분, 지나간 시간을 돌이켜보는 기회를 가져보세요. 일주일 동안 일어난 일을 시간 순서대로 떠올려 보고, 자신이 느낀 생각, 감정, 행동에 다른 가능한 대안은 없었는지 확인해 보세요.

Emotional Algebra : 당신이 내린 결정에 대해 생각해 보고, 당신이 내린 선택의 목록을 만들어 장점과 단점을 비교해 보세요. 그리고 목록에 있는 각각의 항목에 대해 어떤 감정을 느끼는지 생각해 보세요. 항목마다 1에서 10까지의 값을 할당하고, 감정적 영향력이 클수록 높은 숫자를 부여합니다. 마지막으로, 양측의 감정 점수를 합산하여 검토하고 비교해보세요. 어떤 대안이 더 큰 감정의 힘을 가지고 있나요?

4. 감정 탐색

사람들은 종종 감정을 통제합니다. 분노, 기쁨, 두려움과 같은 감정을 억제하고, 의사결정에서 감정을 배제하려고 합니다. 하지만 감정은 통찰력과 에너지를 제공하며 거의 모든 결정의 실질적 이유가 되곤 합니다. 감정은 전기와 비슷합니다. 콘센트를 만지면 충격을 받을 수 있지만, 전압을 적절히 조절하여 사용하면 우리에게 소중한 자원이 됩니다. 감정 탐색을 활용하면 에너지와 정보를 얻을 수 있으며, 가장 효과적인 반응을 선택하게 됩니다. 이는 감정 관리에 꼭 필요한 방법입니다.

중요성 : 감정 탐색을 활용할 때 비로소 우리는 감정의 가치와 목적을 이해할 수 있습니다. 이 역량을 활용하면, 우리는 감정에 대해 깊고 넓은 통찰력을 갖게 됩니다. 만약 감정을 이해하고 분석하려 하지 않는다면, 당신은 감정이 주는 정보를 얻게 되지 못할 뿐 아니라, 타인에게 화를 내거나, 감정을 억압하고 무시하려 들 수 있습니다. 감정탐색으로 인한 변화를 통해 우리는 감정을 긍정적이고 생산적인 힘으로 바꿀 수 있습니다.

업무에서의 활용 : 직장에서 감정 탐색을 활용하는 사람들은 통찰력을 가지며, 의욕적입니다. 감정의 힘과 지혜를 얻으면 당신은 자신의 반응을 관리하면서 다른 사람들과 교류할 수 있습니다. 주변 사람들은 당신을 일관되게 행동하는 사람이라고 생각하게 되고, 그 결과 당신은 그들로부터 신뢰를 얻을 수 있습니다.



진단 결과: 기능

해설:

SEI 진단 결과를 보면, 당신은 감정을 효과적으로 관리할 수 있습니다. 당신은 하나의 감정을 다른 감정으로 전환할 수 있으며, 당신에게 가장 필요한 감정을 찾을 수 있을 것입니다. 감정을 억누르거나 과도하게 표출하지 않고, 당신이 느낀 대부분의 감정을 긍정적으로 받아들이고 있습니다. 당신은 감정을 관리하고 적절히 활용하며, 필요할 때 감정을 다른 사람에게 표현하는 것이 얼마나 중요한지 알고 있습니다. 이 스킬을 지속적으로 개발하면, 당신은 감정에 보다 익숙해질 수 있으며 타인과의 관계를 잘 형성할 수 있습니다. 감정이 보내는 신호에 귀 기울여 보세요. 감정은 지혜와 에너지의 원천이며, 당신은 감정에 대한 선택권을 가지고 있습니다.

개발 방법

우리는 감정을 통해 무언가에 집중할 수 있습니다. 감정 탐색은 보다 더 생산적인 결과를 내기 위해서, 감정이 보내는 메시지를 이해하여, 그것에 담긴 정보와 에너지를 활용하는 과정입니다. 예를 들어, 산책하는 동안 당신의 감정이 어떻게 변하는지 경험해 보세요. 당신은 계속해서 달라지는 감정을 자연스럽게 받아들일 수 있나요?

Musical Feelings : 음악을 들으면서 감정을 불러일으키고 전환하는 능력을 개발해 보세요. 다양한 느낌을 주는 노래를 CD나 스마트폰에 담아두고 들어보세요. 어떤 기분이 느껴지나요? 새로운 음악이 나올 때마다, 당신의 감정을 바꾼 음악에 맞게 전환해 보세요. 쉬운가요? 어려운가요? 지속적으로 연습해 보세요. 당신은 하나의 감정에서 다른 감정으로 전환하는 데 익숙해지며, 보다 감성적인 사람이 될 수 있습니다.

Emotion Messages : 당신은 훈련을 통해 감정에 담긴 메시지를 보다 잘 이해할 수 있습니다. 당신에게 강렬한 감정을 느끼게 만드는 사물이나 사람에 대해 생각해 보세요. 가장 두드러진 3-4가지 감정 리스트를 작성하세요. (예를 들면, 두려움, 실망, 좌절) 각각의 감정에 집중하여 그 감정을 더 강하게 느껴보세요. 감정이 강하게 느껴질 때 기호를 활용하여 그림을 그리거나 묘사해보세요.

당신의 생각도 함께 적으세요. 다음 감정으로 넘어가서 이 과정을 반복하세요. 마지막으로 당신이 그리고 묘사한 것을 해석하고 검토해 보세요. 당신이 얻을 수 있는 통찰력은 무엇인가요?

Feeling Palett : 감정 탐색의 한 가지 비결은 당신이 언제나 여러 가지 감정을 동시에 느끼고 있다는 점을 이해하는 것입니다. 다음으로, 감정을 개별적으로 인식하고, 각각의 감정을 분리해 보는 시간을 투자해 보세요. 감정 탐색 스킬이 필요한 상황을 생각해 보세요. 종이를 여섯 개의 사각형으로 나누고, 색연필이나 펜을 사용해서, 당신이 특정 문제에 대해 가지고 있는 감정 6가지를 그리세요. 감정이 서로 충돌하는 것처럼 보일 수 있습니다. 이제 하나의 감정에 한 번 씩 집중해 봅니다. 서로 다른 감정들은 어떻게 당신의 생각/행동에 영향을 미치나요? 어떤 감정이 가장 효과적인가요?



5. 내적 동기부여

내적 동기부여는 다른 사람의 칭찬이나 금전적 보상과 같은 외부 요인에 기인한 외적 동기와 다릅니다. 물론 외적 보상을 추구하는 것 자체가 문제가 되지 않지만, 내적 에너지에 의해 자극을 받는다면, 지속적인 동기부여가 가능해 집니다. 감정을 잘 이해하게 되면, 우리의 숨겨진 내적 동기를 발견해낼 수 있습니다. 당신이 중요하게 여기는 가치에 감정을 부여하게 되면, 그 가치가 좀 더 중요한 의미를 갖는 것처럼 느껴지게 됩니다. 따라서 자연스럽게 우리는 자신의 가치를 행동에 옮길 수 있는 힘을 얻게 됩니다.

중요성 : 당신이 동기부여 하기 위해 외적 보상에 의지하게 되면, 언제나 타인의 요구에 맞춰서 행동하게 됩니다. 내재적 동기부여는 내면의 열정을 지속적으로 개발하고 활용하는 것을 의미합니다. 이 힘을 활용하면 당신은 변화와 성장에 필요한 용기를 얻고, 인내심을 기를 수 있습니다.

업무에서의 활용 : 내적 동기를 활용하면 당신은 업무상 탁월한 성과를 낼 수 있습니다. 당신의 업무와 개인적인 목표를 연결함으로써, 당신은 열정을 가지고 일에 좀 더 몰입할 수 있게 됩니다. 이것은 업무 효율을 높이고, 다른 사람들에게 영감을 주며, 당신이 지속적으로 도전할 수 있는 힘이 됩니다.

진단 결과: 기능

해설:

가장 중요한 것에 대해 열정을 가지고 있나요? SEI 진단 결과를 보면, 당신은 자신의 내적 동기 요인을 알고 있으며, 삶의 가치를 찾고 의미를 부여하는 것에 익숙합니다. 때때로, 돈과 명예, 사람들의 인정과 같은 외적 동기에 의존할 수 있지만 대개 스스로 동기부여하고 가치, 목적 의식과 같은 내적 요인과 균형을 이룹니다. 당신이 외적 요인에 지나치게 의존한다고 느껴진다면, 중요한 목표를 잃기 전에 다시 평가할 시간을 가져보세요. 내적 동기를 높이면 개인의 영향력을 키우고 삶의 오너십을 가질 수 있습니다. 내적 동기부여 역량을 지속적으로 개발하면 장기적 관점에서 진정으로 중요한 목표를 설정하고 이를 달성하는 데 도움이 됩니다.

개발 방법

내적 동기부여를 위해 2가지 사항을 실천해 보세요. 첫째, 타인의 의견을 기준으로 삼거나, 외적 보상에 기대려는 경향을 줄여 보세요. 외적 요인을 배제하라는 의미는 아니며, 외적 기준을 단지 선택할 수 있는 옵션으로 생각해 보는 겁니다. 둘째, 자신만의 명확한 가치, 목표, 기준을 개발하세요. 다시 말하자면, 당신에게 정말 중요한 것이 무엇인지를 생각해 보고, 이를 실현하기 위해 필요한 열정을 가지고 자신이 성취한 일을 인정하려는 자세를 가져야 합니다.



Need Bank : 타인으로부터 인정 받고 싶다는 느낌을 가질 때를 주목해 보세요. 당신은 얼마나 자주 다른 사람에게 찬사나 인정 등의 보상을 얻고자 하는지 생각해 보고, 그런 생각이 들 때마다 미리 만들어 둔 특별한 저금통에 동전을 넣어 보세요. 동전을 넣으면서, 그 동전이 당신이 받아야 할 보상을 의미한다고 상상하는 겁니다. 다른 사람에게서 받는 인정이 아닌 스스로에게 주는 '인정'이라고 생각해 보세요. 저금통에 쌓인 동전은 당신의 능력이나 재능, 스킬이 쌓여 왔음을 나타냅니다. 다시 말해서, 당신이 다른 사람에게서 얻고자 한 보상을 자신의 힘으로 얻어내는 것입니다.

Family Values : 당신이 가진 가치를 돌아보세요. 여기서 가치란, 시간과 공을 들여 정교하게 만들어낸 당신의 생각입니다. 카드를 준비하여 앞면에는 각각의 가치를, 뒷면에는 어떤 상황에서 그 가치를 배우고, 중요하게 생각하게 되었는지를 적어 보세요. 그리고 그 카드를 세 개의 그룹으로 나눠보세요. 첫 번째로 묶인 가치는 대체로 당신이나 당신 가족과 관련되어 있는데, 스스로 중요하다고 생각하여 만들어 낸 가치일 것입니다. 두 번째 그룹은 아마도 당신은 돕는 타인에게서 배운 것으로, 당신이 옳다고 믿는 가치일 것입니다. 마지막은 당신이 따라야 하는 가치이긴 하지만 중요하게 생각하지는 않는 것으로, 아마도 동료나, 상사, 혹은 주변 사람들에게서 가져온 가치일 수 있습니다. 당신이 가진 이런 가치들과 정면으로 배치되는 의사결정을 내려야 한다고 가정해 보세요. 그럴 때 어떤 기분을 느끼게 될까요? 그 의사결정 사항을 추진함에 있어 온전히 몰입할 수 있을까요? 어떤 감정을 느끼게 될까요? 만약 감정적으로 공감하지 않는 핵심가치가 있다면, 실천하기 더욱 어렵습니다.

Desert Island : 5년 동안 섬에 갇힌다고 가정해 보세요. 의식주는 온전히 해결되지만, 할 수 있는 일은 충분하지 않습니다. 만약 다섯 가지를 가져올 수 있다면, 어떤 것들을 챙기시겠습니까? 만약 다섯 사람을 데려올 수 있다면, 그들은 누가 될까요? 만약 당신이 어떤 한 가지 일을 해야 한다면, 그것은 무엇일까요? 이 내용을 가지고 친구나 가족과 이야기 나눠 보세요.

6. 낙관성 발휘

만약 당신이 낙관성 발휘 역량을 활용하게 되면, 현재 뿐 아니라 미래에 발생하게 될 일까지도 스스로 결정할 수 있다는 자신감을 갖게 될 것입니다. 이 역량은 감정과 사고를 모두 동원하여 신념과 태도를 바꾸고, 삶에 대해 보다 적극적인 자세를 갖도록 만들어 줍니다. 감성지능을 활용하여 성공과 실패를 보다 자세히 살피고자 하는 사람은 성공에서 힘을 얻을 뿐 아니라, 역경을 통해서도 배우고 성장할 수 있는 영감을 얻습니다.

중요성 : 긍정심리학의 대가 마틴 셀리그먼 박사에 따르면, 낙관성 발휘를 활용하는 사람은 더 오래 살고 건강하며, 지속적으로 관계를 유지하고, 업무적/경제적으로 성공을 거둡니다.

업무에서의 활용 : 낙관성 발휘를 실천한다면, 당신은 거의 모든 직업에서 성공할 가능성이 높습니다. < 사람들은 당신이 낙관적이고 긍정적인 관점으로 문제를 바라보기 때문에 당신을 지지합니다. 당신은 타인에게 효과적인 영향력을 가집니다. 당신은 종종 다양한 관점과 수많은 잠재적인 해결책을 발견할 수 있기 때문에, 필요에 따라 신속하게 방향을 바꿔서 대처할 수 있습니다. 당신은 실패를 극복하고, 새로운 기회에 개방적이며 혁신을 이끌어냅니다.



진단 결과: 기능

해설 :

당신은 삶의 긍정적인 면을 바라보는 데 익숙한가요? SEI 진단 결과를 보면, 당신은 긍정적인 전망을 가지고 있습니다. 문제를 일시적인 것으로 보고, 극복할 수 있다고 생각합니다. 대개 자신의 선택을 받아들이지만, 가끔 실패나 성공에 대한 책임을 회피하기도 합니다. 당신은 무기력한 순간이나 역경을 마주할 때, 긍정적인 관점을 선택할 수 있습니다. 때때로 비관적이거나 혹은 지나치게 낙관적으로 생각할 수 있지만, 대개 본래의 관점으로 되돌아올 수 있습니다. 당신이 낙관성 발휘 역량을 개발한다면 삶에서 만족감을 얻을 수 있으며, 성과와 에너지를 높이고 타인에게 긍정적인 영향을 미칠 수 있습니다.

개발 방법

낙관성 발휘 역량을 높이려면, 성공과 실패에 대한 당신의 생각을 바꿔야 합니다. 이는 정신적/감정적 변화를 의미하며, 실패를 일시적이고 독립적이며, 개인의 노력으로 결과를 바꿀 수 있다고 생각하는 것입니다. 마틴 셀리그먼 박사의 업적 중 하나는 비관주의자들이 역경이나 실패에 대해 그것을 일시적이고, 독립적이며, 자신이 바꿀 수 있다고 생각하도록 격려한 것입니다.

비관주의	낙관주의
영구적인(절대적이고 지속적인 문제이다)	일시적인(이 또한 지나가리라)
전반적인(이것은 모든 일에 영향을 미칠 것이다)	독립된(이것은 단지 하나의 문제일 뿐이다)
통제할 수 없는(내가 할 수 있는 것이 없다)	통제할 수 있는(내가 할 수 있는 것이 있다)

Six Sides : 비관론자는 자신의 견해가 합리적이며, 유일한 선택 대안이라고 생각하는 경향이 있습니다. 성공 혹은 실패했던 경험을 떠올려 보세요. 그 다음, 두꺼운 종이를 6개의 면을 가진 주사위로 만들고, 그 위에 상황에 대한 각각 다른 사고 방식(낙관적이거나 비관적인)을 적어보세요. 주사위를 던지세요. 어떤 관점이 나왔나요? 그 관점에서 상황을 바라보고 어떤 감정이 드는지 생각해 보세요. 반복해서 던져보세요. 이 방법은 회의나 워크숍 등의 상황에서 팀 단위로 실행하면 효과적입니다.

Super Pessimist : 때론 비관적인 생각을 우스꽝스러운 방식으로 바꿔 바라보면, 그 모든 것이 절망적이지만은 않다는 것을 깨달을 수 있습니다. 2-3문장으로 당신이 직면한 어려움을 적어보세요. '영구적인/전반적인/통제할 수 없는'의 3열로 표를 만드세요. 각 열에 왜 이 문제가 영원히 지속될 거라고 느끼는지 가장 극단적인 생각들을 적어 보세요. 당신이 모든 것을 망칠거라고 생각하는 이유를 확인할 수 있습니다. 심지어 당신은 슈퍼맨이 와도 그 문제를 고칠 수 없다고 생각할지 모릅니다. 너무 현실적인 아이디어만을 떠올리려 하지 마세요. 사실, 이 활동은 너무 극단적이어서 웃을 수 밖에 없습니다. 다 썼다면, 종이를 잘게 찢거나 친구와 함께 웃고 털어내세요.



Optimism Interview : 주변에서 낙관성 발휘가 높은 사람을 찾아 인터뷰해 보세요. 예를 들어, 암과 같은 심각한 건강상의 문제를 극복한 동료나 친구들에게 겪은 일에 대해 이야기해 줄 것을 요청하고, 어떻게 그 어려움을 이야기 하는지 들어보세요. 그들은 어려움을 일시적이고 개별적인 것으로 여기나요? 긍정적인 결과를 얻을 수 있는 방법을 강조하나요? 무의식적으로 그렇게 행동하는 건지도 모릅니다. 낙관성 발휘가 높은 사람들의 특성 찾아, 그들에게 동의하는지 의견을 들어 보세요.



Give Yourself

Give yourself는 감정이 주는 지혜를 얻기 위해 감성지능을 활용하는 것입니다. 이것은 매일 당신이 내리는 선택을 보다 큰 목적에 맞추려는 의식적인 노력입니다. 단지 감정을 이용해서 보다 더 좋은 의사결정을 내리는 것만으로는 충분하지 않습니다. 건강하고 의미를 가지며, 성공적인 삶을 만들어 가기 위해 또한 타인과 바람직한 인간관계를 유지하기 위해서는 감정을 잘 다스려야 합니다. 이는 우리가 온전한 한 명의 사람으로 이 세상에 존재하고 있음을 보여주는 증거가 됩니다. 이 모델의 구성요소인 역량을 잘 살펴보면, 우리가 중요하게 생각하는 가치와 원칙을 지켜나가는 데 어떻게 감정을 활용할 수 있는지 가늠할 수 있습니다. 여기에는 두 가지 기본 원리가 포함되어 있습니다.

1. 공감 활용
2. 목적 추구



7. 공감 활용

공감은 다른 사람들의 감정을 인식하고 적절히 대응할 수 있는 능력입니다. 이는 근본적으로 감정적(혹은 분석적) 인식과 그에 대한 반응으로 구성됩니다. 공감은 당신이 타인을 이해하고 배려하며, 그들과 지속적인 신뢰 관계를 형성하는 기초가 됩니다.

중요성: 공감은 다른 사람들과 효과적으로 관계를 맺기 위한 비결입니다. 이는 현상을 보다 다양한 관점에서 바라볼 수 있게 해주어, 우리가 사회로부터 고립되지 않도록 도와줍니다. 감정은 자신이 안전한지, 소속감을 느끼고 있는지 확인시켜 주는 강력하고 원초적인 신호입니다. 타인의 감정에 대해 우리가 적절하게 반응하고, 그 감정을 진실하게 대할 때, 우리는 타인과 강하고 상호 의존적인 교감을 나눌 수 있습니다.

업무에서의 활용 : 공감 활용 역량을 가진 사람은 실제로 발생하는 일과 그 문제의 원인을 잘 발견하며 경청에 능합니다. 상대에게 공감하게 되면, 지위의 고하에 상관없이 문제 해결을 위한 솔직한 토론문화를 만드는데 기여할 수 있습니다. 당신이 공감하는 반응을 한다면, 사람들은 당신을 더 신뢰하며, 그들은 자신들을 향한 당신의 관심을 알게 되며, 상호 만족스러운 결론을 도출하기 위해서 당신과 기꺼이 타협하고 협업할 것입니다.

진단 결과: 기능

해설:

다른 사람들의 감정을 잘 파악하는 편인가요? SEI 진단 결과를 보면, 당신은 대개 타인의 감정을 인식하고 그에 반응하는 것을 편안하게 생각합니다. 사람들은 그런 당신을 이해하며, 당신과 연결되어 있다고 생각할 것입니다. 간혹 당신은 더 효과적으로 반응하고 싶어서, 혹은 시기를 놓쳐서 공감하지 못하는 경우도 있을 것입니다. 가끔은 어떤 상황이나 감정을 불편하고 혼란스럽다고 생각하여 적절한 반응이 어렵다고 생각할 수도 있습니다. 그 때 가장 좋은 반응은 '경청'입니다. 세심하게 듣는 연습을 하세요. 당신의 공감 활용 역량을 더 개발한다면, 탄탄한 인간 관계를 구축하고 문제를 더욱 효과적으로 해결하며, 타인과 깊이 교감할 수 있습니다.



개발 방법

공감 활용 역량을 개발하기 위해서는 먼저 사람의 감정이 중요하다는 사실을 인식해야 합니다. 일단 감정이 강력하고 가치 있다고 믿는다면, 당신은 타인의 감정을 읽고 적절한 방법으로 대응할 수 있게 됩니다. 공감은 타인의 감정을 먼저 정확하게 읽어낸 후, 그 감정과 가장 유사한 감정을 자신에게서 발견해내려는 노력입니다. 동시에, 그 감정을 활용하여 개방적인 태도, 판단 없이 보살피고 돌보려는 자세로 함께 교감을 나누는 행동이라고 할 수 있습니다. 감정을 비이성적이고 어리석은 것으로 바라보는 태도나, 감정에 압도 당할지 모른다는 두려움, 감정을 나누는 시간과 상황을 무의미하게 생각하는 고정관념 등은 공감을 어렵게 만드는 요소입니다.

What If I...? : 타인에게 공감하는 능력을 개발하는 한 가지 방법은 만약 당신이 지금과는 다른 상황에 처하게 된다면 어떻게 느끼고 행동하게 될지 상상해 보는 것입니다. 카드 한 묶음을 만들고 카드 앞면에 감정과 관련한 일반적인 상황을 적어봅니다. 예를 들어, '어찌해야 할 바를 모르겠다', '외롭다', '내가 아끼는 사람이 나에게 화가 나 있다', '누군가 나를 비난한다는 생각이 든다' 등입니다. 한 번에 한 장씩, 해당 상황에 처해 있는 자신을 상상해 보세요.

어떤 감정을 느끼나요? 카드 뒷면에 다음 질문에 대한 답을 적어 보세요. 누군가 그 상황에 처한 당신에 대해 진심으로 걱정한다면, 그들은 어떻게 느끼고 말하며, 어떤 행동을 하게 될까요? 한 걸음 더 나아가 가서, 카드를 한 장 더 만들어서 다른 사람들에게 작성을 요청해 보세요. 사람들이 당신이 상상하는 것과 다른 행동을 원할 수 있다는 사실을 이해하는 데 도움이 됩니다.

What Do You Want? : 대화 중 사람들은 종종 상대의 말을 듣기 보다 자신이 다음에 어떤 말을 할지 생각하는 경우도 많습니다. 좀 더 다른 방식으로 대화를 진행해 보세요. 당신이 누군가와 대화를 나눌 때, 상대방이 어떤 기분을 느낄지, 그리고 상대방이 진짜로 원하는 게 무엇인지 스스로에게 물어보세요. 이런 과정을 통해서 당신은 상대방이 가지고 있는 감정 메시지와 요구를 보다 분명하게 이해하는 능력을 기를 수 있습니다. 상대방이 느끼는 감정을 파악하는데 어려움이 있거나, 그 사람이 당신이 예상하는 것과 다른 메시지를 보낸다고 생각된다면, 질문해 보세요. "당신이 원하는 것은 무엇인가요?"

Validation Boot Camp : 누군가 강한 의견이나 우려를 표현할 때, 우리는 서둘러 답하거나, 그 때 느껴지는 감정을 무시할 때가 많습니다. 그 대신 그 말 속에 상대방이 느끼고 표현하는 감정을 이해해 보려는 연습을 해보세요. 만약 누군가 이 일을 맡고 싶지 않다고 말한다면, 그렇게 반응하는 이면에 어떤 감정이 숨어 있을지 알아차리려는 노력을 해보세요. 그리고 당신의 생각이 맞는지 다음과 같은 질문으로 확인해 보세요. "당신은 이 일의 성격을 좋아하지 않는 건가요? 이 일의 어떤 점이 당신을 불편하게 하나요?" 상대방의 생각을 고치려 하거나, 문제를 선불리 해결하려 들지 마세요. 자신이 이와 같은 상황에서 어떻게 반응하는지 면밀히 관찰해 보세요. 당신은 부정적이라고 생각되는 감정을 없애거나 최소화 하고 싶은가요? 고통을 치거나, 그 감정을 마음에서 몰아내고 싶나요? 이런 연습은 자신의 격한 감정을 관리하고, 평소에 당신이 타인에게 공감 없이 반응 하지 않았는지 성찰하는 데 도움이 됩니다.



8. 목적 추구

감성지능은 우리가 하는 일에 깊이 몰입할 때 비로소 힘을 발휘할 수 있기 때문에, 목적 추구 역량은 다른 모든 감성지능 역량을 개발하는 초석이 됩니다. 우리가 일상에서 중요하다고 생각하는 우선순위에 따라 의사결정 하듯이, 목적을 갖게 되면 보다 장기적 관점에서 자신에게 필요한 선택을 할 수 있게 됩니다. 목적은 목표를 이루는 데 자극이 되는 간결한 문장으로 표현할 수 있습니다. 그것은 마치 복극성과 같이 우리가 찾아 가야할 방향을 보여주고 우리의 생각, 감정, 행동이 이에 맞춰 하나가 될 수 있게 도움을 줍니다. 목적 추구는 단순히 감성지능의 한 가지 역량으로만 보기에 부족함이 있으며, 더 큰 의미를 가지고 있습니다. 즉, 단순한 감성지능이 아니라 감성적인 지혜를 나타냅니다. 당신이 만약 숭고한 목적을 가지고 있다면 EQ를 실천하는 강력한 동기로 활용 할 수 있습니다.

중요성 : 우리는 인생에서 종종 경쟁적인 상황에 처하게 됩니다. 인생에는 따라야 할 다양한 가치가 존재하여, 우리가 감정적 균형을 찾는 것이 불가능하다는 생각이 들기도 합니다. 따라서, 선택의 순간에 무엇이 정말 중요한지 혼란스럽고 판단하기 어려울 수 있습니다. 당신은 그런 순간에 둘러싸여 있거나 문제를 해결하려고 하는 대신, 자신의 자존심을 지키기에 급급할 수도 있습니다. 내가 옳다고 믿고 싶은건 아닌지, 진심으로 문제를 해결하기를 원하고 있는지 스스로에게 질문해 보세요. 자신의 안위를 돌보려는 자아가 지나치게 개입되어 있는지, 그렇지 않은지 확인할 수 있습니다.

만약 이런 순간에 우리에게 목적이 있다면, 목적을 향해가는 나침반을 재설정하고, 올바른 방향으로 나아가고 있는지 확인하여, 그 결과를 평가하는데 도움이 됩니다. 우리가 중요하게 생각하는 가치에 근거하여 무엇이 옳은 방향인지 판단할 도구가 필요합니다. 헌신적인 목표를 가지면 당신은 선한 의지를 바탕으로 지속적인 목적의식을 이끄는 힘을 얻을 수 있습니다.

업무에서의 활용 : 목적을 추구하게 되면, 당신이 하는 일에 열정을 가지고 몰입할 수 있고, 일에 목적과 의미를 발견할 수 있습니다. 당신의 열정과 헌신은 다른 사람들에게 길을 비추는 등대의 불빛과 같습니다. 당신은 이런 목적을 통해 가지고 있는 장기적인 비전에서 눈을 떼지 않고 나아감으로써, 보다 윤리적이고 양심적인 의사결정을 할 수 있게 됩니다.

진단 결과: 도전

해설:

약간의 공허함을 느끼고 있나요? SEI 점수에 따르면, 당신은 삶의 목적을 명확하게 찾지 못한 것으로 보입니다. 당신은 주변으로부터 고립되어 있으며, 자신의 역할에 대해 확신이 없다고 생각할 수 있습니다. 당신은 타인이 정한 목표 달성을 위해 달려왔을 것입니다. 또한 인생의 방향에 대한 선택권이 있음을 인식하지 못할 수도 있습니다. 혹은 개인의 니즈 충족에 우선순위를 두기 때문에 '목적'의 의미를 찾지 못했을 수 있습니다. 아직 경험하지 않았지만, 당신이 자신의 잠재력을 온전히 발휘하기 위해서는 깊은 목적 의식이 필요하다는 것을 알게 될 것입니다. 목적이 없다면, 최선의 동기부여를 유지할 수 없고, 다른 사람들에게 효과적으로 영향력을 미치지 못합니다. 당신이 그것을 무엇이라고 부르든 간에, '보다 큰 목적'을 생각하는 것은 인생의 가장 중요한 부분입니다. 목적 추구가 가치있는 것이라고 판단할 때, 당신은 스스로 성찰하고 계획할 시간을 갖게 됩니다. 목적은 삶의 방향을 알려주기 때문에, 장기적인 관점에서 가치있는 일이라고 생각하는 것을 목적으로 개발해야 합니다. 당신은 분명 그 목적으로부터 혜택을 얻을 수 있습니다. 이를 달성하는 유일한 방법은 자신보다 큰 무언가에 집중하는 것입니다. 당신이 남기고 싶은 유산, 세상에 돌려주고 싶은 선물은 무엇인가요?



개발 방법

목적을 추구하기 위해서 당신은 감성지능(자기인식, 의도적인 선택, 낙관성 발휘, 명확한 내적 동기, 타인에 대한 공감)의 모든 측면을 다룰 수 있어야 합니다. 그러므로, 목적추구는 KCG(Know Yourself, Choose Yourself, Give Yourself)모델 각 역량의 적극적 개입과 통합이 필요합니다.

Hall of Fame : 자신만의 '명예의 전당'을 만들어 보세요. 당신의 인생에서 본받고 싶은 사람은 누구인가요? 각각의 사람들에게 이 영광스러운 지위를 부여할 자격이 되는 한가지 능력을 포함한 사진과 설명을 책자나 포스터로 만들어 보세요. 그리고, 책의 표지에 넣을 문구를 만들어 보고, 이 명예의 전당에 입성할 수 있는 기준도 마련해 보세요. (만약 야구계 명예의 전당이라면, 책 표지 문구는 아마도 '이들의 방망이는 불을 뿜으며, 바람처럼 달리고, 자석처럼 불을 잡아 팀플레이를 하는 사람들'이 될 수 있을 것입니다.) 마지막으로, 당신이 명예의 전당에 오르기 위해 필요한 자격이 무엇인지 확인하고, 실제 생활에서도 그 자격을 갖기 위해 행동해 보세요.

The Movie of Your Life : 당신이 죽은 후에, 유명한 영화제작자가 당신의 인생 이야기를 듣고 그것을 영화로 만들기로 결심했다고 가정해 보세요. 그가 당신의 삶을 영화화하려는 이유는 한 사람이 자신의 노력으로 인생을 바꿀 수 있음을 보여주기 위함입니다. 미래의 아이들은 당신의 영화를 보고 희망을 느끼고, 당신이 자신의 목적 의식을 가지고 더 나은 세상을 만들기 위해 나아가는 장면을 보고 깊은 감명을 받게 될 것입니다. 충분한 시간을 가지고 생각한 다음, 자신의 일기장을 만들어 다음 질문에 대한 답변을 작성해 보세요.

- 이 영화의 주제와 메시지는 무엇인가요?
- 어떻게 하면 내 일상적인 행동이나 선택을 좀 더 의미있게 만들 수 있을까요?
- 내가 나의 자손이나 타인, 사회에 남길 수 있는 유산은 무엇일까요?



결론

SEI 진단 결과가 당신의 일상에 어떤 방식으로 영향을 미치는지 생각해 보세요. 이것은 자기보고식 진단도구입니다. 당신을 잘 알고 있는 사람들과 이 결과가 정확한지 의견을 나눠보세요. 종종 사람들은 진단결과를 받으면, 자신의 가장 낮은 영역에 주목하는 경향이 있습니다. 이는 당신이 개선해야 하는 부분을 명확하게 알 수 있도록 도와줄 수 있지만, 당신의 강점에 집중하면 당신이 원하는 변화를 가져오는데 더 도움이 될 것입니다. 강점에 초점을 맞추어, 자신이 가진 스킬을 활용해 보세요. 당신을 자신을 보다 잘 이해할 수 있고, 협력적이고 미래지향적인 사람이 될 수 있습니다.

상위 3개 영역 점수:

- 낙관성 발휘
- 내적 동기부여
- 감정 처리

이 분야에서 강한 영향력을 행사하는 사람은 어떻게 삶을 살아가고 있나요? 이런 강점들을 다른 사람들과 어떻게 공유할 수 있을까요? 당신은 매일 더 나은 당신이 되기 위해서 이런 스킬들을 활용하고 있나요?

이 보고서가 당신의 SEI결과를 이해하는데 도움이 되기를 바랍니다. 보고서의 내용을 바탕으로 주변 사람들과 의견을 나눠보세요. 6 Seconds 모델과 진단도구에 대한 더 많은 내용을 알기 원한다면, 다음 사이트에 방문하세요(www.6seconds.org). 감성지능은 당신의 업무생활과 일상생활을 더욱 풍요롭게 만들 것입니다.

SEI팀을 대표하여, EQ 개발과 적용에 관심을 가져주셔서 감사드립니다.



- Joshua Freedman, Massimiliano Ghini MBA, & Anabel Jensen, 박사

Authors of the SEI DR