

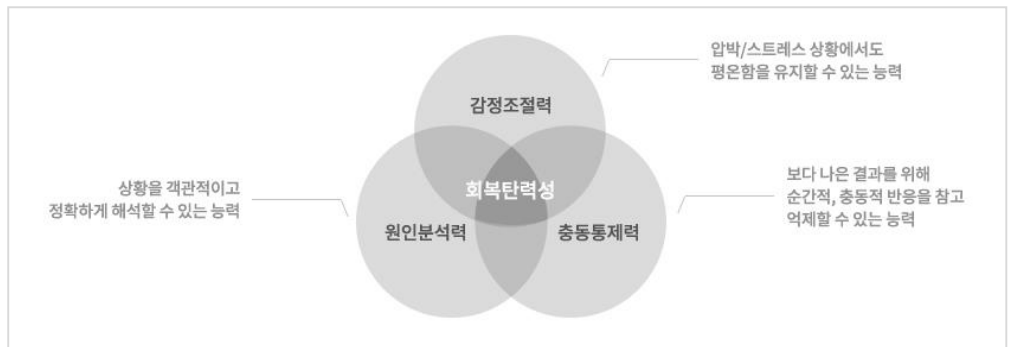
유리공 vs 고무공

# 단단함을 이기는 유연성

## HSG 회복탄력성 교육, 왜 들어야 할까요?

해 보지 않았던 새로운 일, 풀기 어려운 과제 등 일을 하다 보면 수많은 어려움을 만나게 됩니다. 하지만 같은 까다로운 상황이라도 사람에 따라 정반대의 반응이 나타납니다. 바로 '회복탄력성'의 정도가 다르기 때문입니다.

충격을 부드럽게 흡수하고 원래의 상태로 되돌아오는, 혹은 더 발전된 상태로 나아가는 것! 이것이 바로 회복탄력성이 필요한 이유입니다. 어쩌면 단단한 힘보다 더 강한 것은 유연한 탄력 일지도 모릅니다. HSG 회복탄력성 콘텐츠에서는 변화 수용력을 키우고 한 단계 더 튀어 오르는 3가지 방법을 알려드립니다.



## 어떤 내용으로 교육하나요?

<p><b>1</b> 회복탄력성(Resilience)의 이해</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 어려운 환경에서도 성과를 내는 사람들은 뭐가 다를까?</li> <li>• 갑작스런 변화에 대응하는 2가지 모습: 유리공 vs 고무공</li> </ul>	<p><b>2</b> 회복탄력성 키우기 1 : 감정조절력</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• '주도적'인 사람이란?</li> <li>• 영향력의 원 vs 관심의 원 - 내 영향력이 미치는 영역에 선택과 집중을 하자</li> </ul>
<p><b>3</b> 회복탄력성 키우기 2 : 원인분석력</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Story가 발생하는 3단계 과정</li> <li>• 상대의 행동에 부정적 감정이 든다면 Re-Story 해보자</li> </ul>	<p><b>4</b> 회복탄력성 키우기 3 : 충동통제력</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 모든 활동은 중요성과 긴급성에 의해 분류될 수 있다</li> <li>• 긴급성 증독에 빠지지 않기 위한 Agenda 선정 하기</li> </ul>

※ 위의 구성은 1일(2~3시간) 기본 모듈이며, 교육 내용과 시간은 기업의 요청에 따라 다르게 구성 가능합니다.

## 누구에게 필요한 교육일까요?



어려움에 부딪히면 쉽게 주저하는 리더 및 구성원






변화에 능동적으로 대응하고 싶은 리더 및 구성원









유연한 태도로 성과를 높이고 싶은 직장인

어떤  
방법으로  
교육하나요?

		
강의	공개교육	영상학습

※ 원하시는 교육 방식(형태)을 선택할 수 있습니다

어느  
기업에서  
선택했나요?

 <b>NHN</b> 수석, 책임 승진자 90명 대상	 <b>대웅제약</b> 대웅제약 전 직급 70여 명 대상	 <b>GOLFZON COUNTY</b> 골프존카운티 전 사원 160여 명 대상
 <b>HANCOM</b> 한컴그룹 한컴그룹 관리파트 100여 명 대상	 <b>(주)맘스터치앤컴퍼니</b> 해마로푸드서비스 사원/대리급 80여 명 대상	 <b>KIRD</b> 국가과학기술인력개발원 국가과학기술인력개발원 전 직원 70명 대상

콘텐츠  
미리보기

- ▶ **Mobile:** 휴대폰 카메라로 하단의 QR코드 스캔
- ▶ **PC:** 하단의 QR코드 클릭



HSG 교육기획실

T. 02-730-3500 E. hsg@hsg.or.kr

문의하기 >