제 123회 KMA LEADERS FORUM 1강연 요약

일시 : 2018년 7월 6일 (금) 06:40~09:00 장소 : 인터컨티넨탈 서울 코엑스 호텔 하모니볼룸

SPEAKER 이 상 은 대표

스마트바디랭귀지

- 현) 스마트바디랭귀지 대표
- 전) 대통령 후보 컨설턴트
- 전) Dynamic 컨설팅 이사
- 국제공인 Nonverbal Language Master Trainer
- METT (미세표정 전문가 Expert 레벨)
- SETT (초미세표정 전문가)
- 방송 : MBC 전지적참견시점 패널, SBS 김어준의 블랙하우스 등
- 대표 저서 : 몸짓 읽어주는 여자

<직장인 심리 분석 - 1강연>

아는 사람에게만 보이는 비밀의 언어! 타인의 몸짓을 이해하는 소통의 기술

1. 바디랭귀지의 중요성

① 바디랭귀지의 효과

메시지 전달에 있어서 말이 차지하는 비중이 7%인데 비해 비언어적 표현은 55%의 비중을 차지함. 즉 말보다 한 가지 몸짓이 커뮤니케이션의 결과에 상당한 영향을 줄 수 있음

② 바디랭귀지를 읽을 때 유의할 점

바디랭귀지를 해석 할 때에는 맥락, 묶음(같은 의미를 가진 행동), 일치도(전달하는 메시지와 제스처), 일관성(스트레스 없는 환경에서 일반적으로 사용하는 행동과의 비교), 문화를 고려해야 함.

2. 호감과 설득의 바디랭귀지

① 신뢰성 강화 전략

손바닥을 보여주는 것 만으로도 상대방의 신뢰를 얻을 수 있음. 실험 결과 대화를 할 때 가리키거나 손등을 보여주기 보다는 손바닥을 보여주는 것이 효과적으로 나타남.

② 유대감 강화 전략 : 미러링

상대의 비언어적인 행동을 똑같이 따라할 때 사람은 친숙함을 느낌. 따라서 유대감 강화를 위해서는 상대방의 제스쳐나 표정을 따라하는 것이 효과적임

③ 상대방은 어떻게 말하는가 : 선호 표상 시스템

사람에게는 자주 쓰는 감각이 있음. 시각, 청각, 신체감각에 따라 동일한 상황을 다르게 해석함. 따라서 상대방이 단어와 문구를 청각,촉각,시각 중 어떤 감각과 연결시키는 것을 선호하는지에 따라 설득하는 방법이 달라져야 함. 시각을 선호하는 사람에게는 이미지로 소통해야 하며 청각을 선호하는 사람에게는 자료나 수치를 활용하여 논리적으로 이야기해야 함.

신체감각 신호를 선호하는 사람에게는 감정적인 표현을 활용해야 함.

제 123회 KMA LEADERS FORUM 2강연 요약

일시 : 2018년 7월 6일 (금) 06:40~09:00 장소 : 인터컨티넨탈 서울 코엑스 호텔 하모니볼룸

SPEAKER **김 정 호 교수**

덕성여대 심리학과

- 현) 덕성여자대학교 심리학과 교수
- 현) 한국건강심리학회 산하 마음챙김-긍정심리연구회 회장
- 현) 서울심리지원 동북센터장
- 전) 한국심리학 회장
- 전) 대한스트레스학회 이사장
- 전) 한국건강심리학회장
- 고려대학교 심리학 박사
- 저서 : 일상의 마음챙김+긍정심리, 마음챙김 명상 매뉴얼 등

<직장인 심리 분석 - 2강연>

일상의 명상과 마음챙김! 자신의 내면을 이해하고 다루는 마음의 기술

1. MPPT(Mindfulness+Positive Psychology Training)란?

① **목적**

누구나 스트레스를 겪지만 대응 방법은 제각기이다. 스트레스를 최소하여 건강하고 성장하는 삶을 살기 위해 마음기술(Mind skills)를 배우고 익힐 필요가 있음

② **마음기술**

마음(나)를 이해하고 관리하기 위한 기술으로 주의(attention)기술을 통해 동기,인지,정서,행동의 이해와 조절을 꾀하며 일반적으로 명상과 함께 진행

2. MPPT, 마음챙김의 방법

① **순수한 상위주의**

욕구와 판단, 생각을 쉬고 있는 그대로를 바라보는 것. 즉 마음(나)를 보는 것을 말함

② **있는 그대로를 알아차리기**

내가 무엇을 하고 있는지, 어떤 상태인지에 대해 자각하는 것. 나의 정서가 어디에 있는지, 정서가 어떤 모습으로 느껴지는지를 관조하는 것

③ **명상**

욕구와 생각을 쉬는 방법으로써의 주의 훈련. 의도적으로 특정한 대상에 주의를 집중함으로써 욕구와 생각을 내려놓음

④ **자비수행**

타인과의 관계, 나와의 관계를 소통하는 것. 원망하기 보다 관계를 감사함

제 123회 KMA LEADERS FORUM 현장스케치

일시 : 2018년 7월 6일 (금) 06:40~09:00 장소 : 인터컨티넨탈 서울 코엑스 호텔 하모니볼룸