

자신만만 직장인되기



프로그램 활동지





직장 내 대인관계 향상 프로그램

자신만만 직장인되기

프로그램 활동지



프로그램 소개

● 대인관계 질문지

나는 다른 사람과 잘 지내는 편인가요?

아래 질문에 답해보세요.

1) 친구가 있나요?

- ① 나는 친구가 있다 ② 나는 친구가 없다

2) 친구가 있다면, 친구들과의 관계가 어떻습니까?

- ① 전혀 어울리지 못한다 ② 어울리지 못하는 편이다 ③ 그저 그렇다
④ 잘 어울리는 편이다 ⑤ 잘 어울린다

3) 새로운 사람을 만나는 것을 좋아하는 편입니까?

- ① 매우 싫어한다 ② 싫어하는 편이다 ③ 그저 그렇다
④ 좋아하는 편이다 ⑤ 매우 좋아한다

4) 모르는(처음 본) 사람에게 내가 먼저 인사할 수 있나요?

- ① 나는 인사할 수 있다 ② 나는 인사할 수 없다

5) 모르는(처음 본) 사람에게 내가 먼저 말을 걸 수 있나요?

- ① 나는 먼저 말을 걸 수 있다 ② 나는 먼저 말을 걸 수 없다

6) 화가 나면 화났다고 말할 수 있나요?

- ① 나는 화가 났다고 말할 수 있다 (예) 저 지금 화났어요. 기분이 나빠요.
② 나는 화가 났다고 말할 수 없다

프로그램 소개

● 자신만만 직장인되기

- 여러분이 직장 사람들과 잘 지낼 수 있는 방법을 알려주는 프로그램입니다.
- 10번 수업합니다.

주 제

- 1 직장인으로서 나
- 2 공과 사 구분하기
- 3 직장문화 이해하기
- 4 직장에서의 언어예절 알기
- 5 감정 표현하기
- 6 도움 요청하기
- 7 갈등 해결하기
- 8 업무 대화방에서 올바르게 의사소통하기
- 9 직장 내 괴롭힘에 대처하기
- 10 직장인으로 성장하기

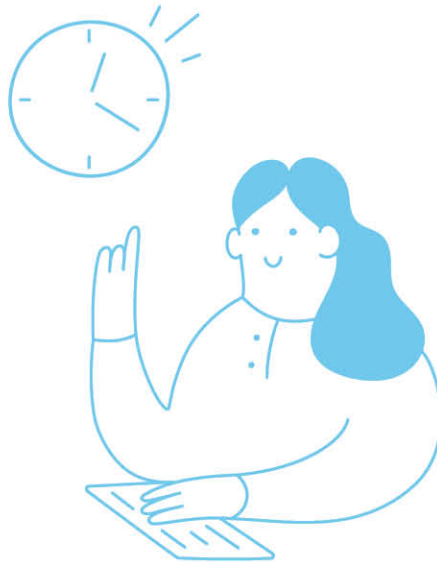
● 직장인이 된 보람씨 이야기

오늘 보람씨의 첫 출근날입니다.

일을 하던 중 보람씨는 휴대폰 게임을 하며 쉬고 싶었습니다.

그러나 참고 퇴근 시간까지 일을 마무리했습니다.

보람씨는 맡은 일을 끝까지 책임지는 직장인이기 때문입니다.



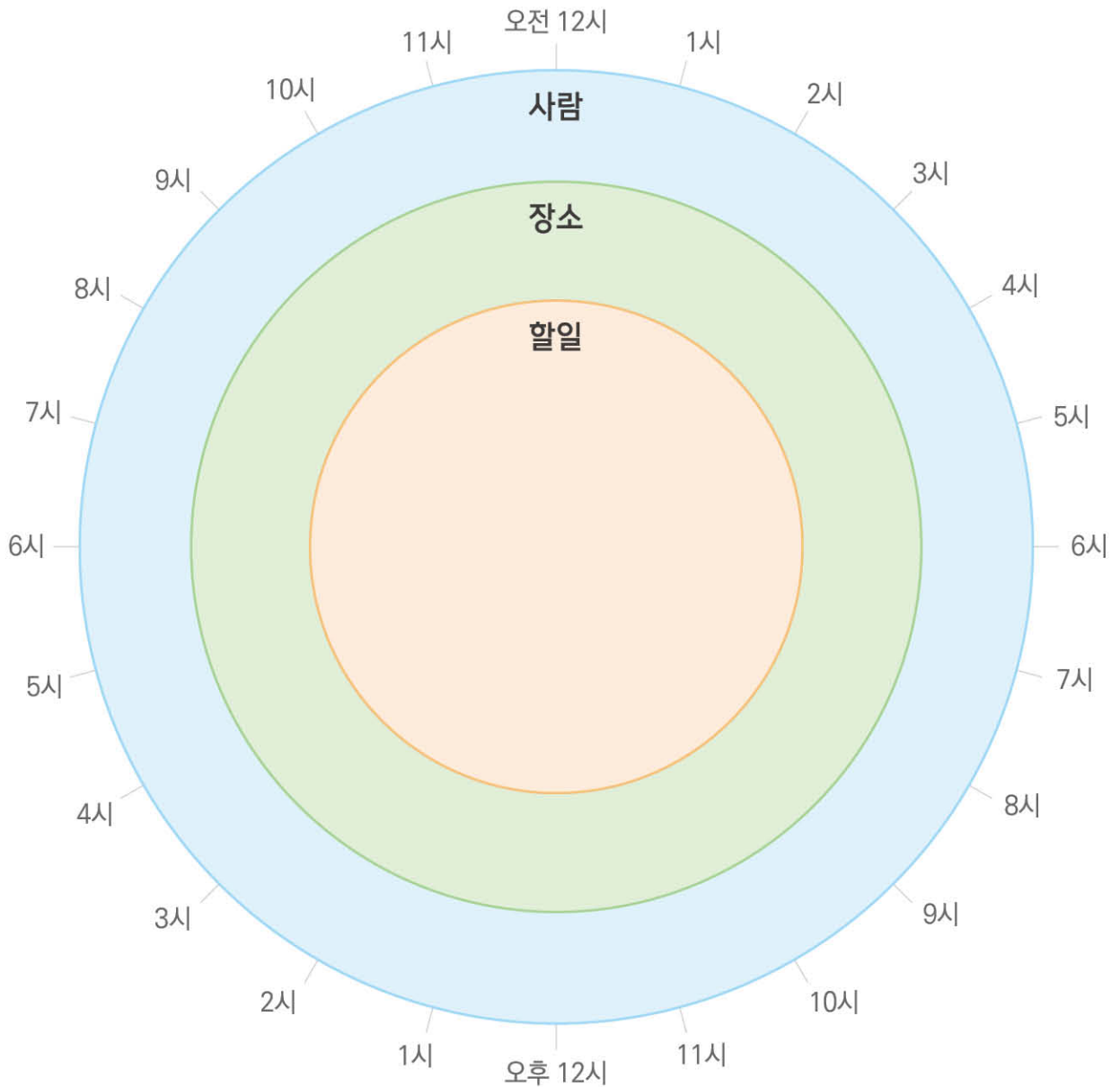


● 일과표 작성하기

일과표 작성 방법

- ① **주황색 칸**에 하루(24시간) 중 시간대별로 **무엇을** 하는지(할일) 적는다. (예) 기상, 아침식사, 공부
- ② **초록색 칸**에 시간대별로 **어디서** 한 활동인지(장소) 적는다.
- ③ **파란색 칸**에 **누구를** 만나는지(사람) 적는다.

〈 나의 일과표 〉



● 직장인이 된 보람씨 이야기

예시1

보람씨 직장에 새로운 직원이 왔습니다.
 보람씨가 직원과 친해지고 싶어, 궁금한 점을 물어봅니다.
 “몇 살이에요?” “결혼했어요?” “어디 살아요?” “전화번호가 뭐예요?”
 직원이 곤란한 표정을 짓습니다.



예시2

보람씨가 직장 사람들과 점심을 먹습니다.
 매니저님이 보람씨에게 주말에 뭐하며 보냈는지 물어봅니다.
 보람씨가 친구와 놀았다고 답합니다.
 매니저님이 “누구? 남자친구?” “사귀는 사이야?”라고 물어봅니다.
 보람씨가 곤란해합니다.
 직장 사람들 앞에서 답하기 싫었기 때문입니다.

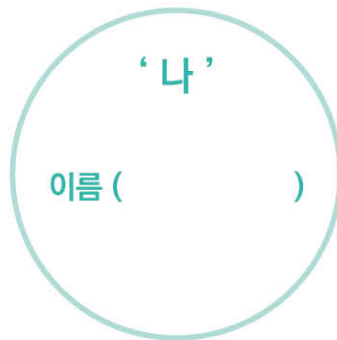




● 관계 지도 그리기

관계 지도 그리는 법

- ① A4용지 가운데 동그라미에 내 이름을 적는다.
- ② 빈 곳에 내가 만나는 사람 이름을 적고 '나'와 선으로 연결한다.



아래 예시)를 읽고 행복씨의 대화가 올바른지, 잘못되었는지 생각해 보세요.
왜 그렇게 생각했는지 이유도 함께 생각해 보세요.

예시1

행복씨는 학교에서 사무보조원으로 일합니다.

행복: 선생님, 어제 친구랑 한강공원 다녀왔죠?

선생님: 네, 어떻게 알았어요?

행복: 선생님 인스타그램에서 봤어요.

선생님: 행복씨가 제 인스타그램 아이디를 알아요?

행복: 네, 제가 검색해서 찾았어요.



예시2

유리씨는 편의점에서 일합니다.

물건을 정리하다 모르는 게 생겨 점장님에게 물어봅니다.

유리: 점장님, 캔 음료수는 어디에 진열하나요?

점장님: 유리씨, 캔은 냉장고 맨 위 칸에 정리하면 됩니다.

기쁨: 네 알겠습니다.



예시3

기쁨씨와 준수씨는 두리회사에 다니고, 직장 동료입니다.

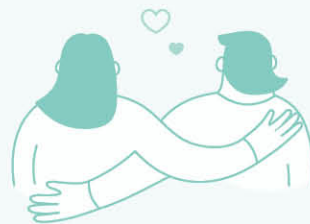
서로 좋아하는 마음이 생겨 얼마 전 사귀게 되었습니다.

근무시간에 두 사람이 이야기를 나눕니다.

기쁨: 오빠, 주말에 어디 놀러 갈까?

준수: 지금 휴대폰으로 검색해볼까?

기쁨: 응, 여기 카페 좋아 보인다.



● 직장인이 된 보람씨 이야기

보람씨가 어머니 차를 타고 회사에 출근합니다.

도로가 막혀 회사에 늦을 것 같네요.

어머니: 매니저님, 보람이가 오늘 회사에 늦을 것 같습니다.

매니저님: 실례지만 누구시죠?

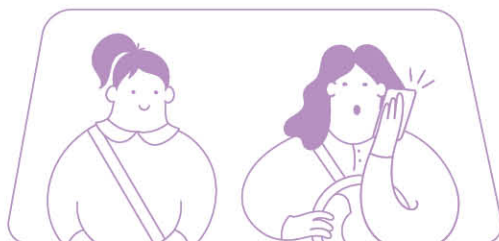
어머니: 전 보람이 엄마입니다. 지금 차가 막혀서요.

매니저님: 아 네, 알겠습니다.

보람씨가 회사에 도착했습니다.

보람: 안녕하세요.

매니저님: 다음부터는 보람씨가 직접 연락해주면 좋겠어요.



● 직장 규칙 체크리스트

직장 규칙 내용을 읽고, 내가 지킬 수 있는지 표시해보세요.

깔끔한 외모	예	아니오
어젯밤이나 오늘 아침에 머리를 감았나요?		
머리를 빗었나요?		
세수를 했나요?		
면도를 했나요?		
이를 위 아래로 깔끔하게 닦았나요?		
손톱을 정리했나요?		

직장인 복장	예	아니오
오늘 날씨에 맞는 옷을 입었나요?		
얼룩이 없는 깨끗한 옷을 입었나요?		
잠옷이나 운동복을 갈아입었나요?		
속옷이 보이지 않게 단추나 지퍼를 잘 잠갔나요?		
바지가 흘러내리지 않게 허리띠(벨트)를 댄가요?		
단정한 구두나 운동화를 신었나요?		

* 직장 규칙: 회사에서 지켜야 하는 것

● 직장 규칙 체크리스트

직장 규칙 내용을 읽고, 내가 지킬 수 있는지 표시해보세요.

일하기 전 규칙과 순서	예	아니오
출근 시간보다 10~15분 일찍 출근했나요?		
유니폼이나 작업복이 있다면 갈아입었나요?		
출근해서 다른 사람들과 인사를 나눴나요?		
내가 일하는 곳의 주변을 정리정돈 했나요?		
휴대폰을 진동으로 했나요?		
오늘 할 일을 확인했나요?		

일을 배울 때의 자세	예	아니오
적당한 거리에서 사람들과 이야기했나요?		
다른 사람과 이야기할 때 말하는 사람의 얼굴을 봤나요?		
시범을 보일 때 작업물과 손동작을 봤나요?		
상사의 설명을 집중해서 들었나요?		
상사가 설명한 내용을 잘 메모해 두었나요?		
상사의 설명을 이해하지 못했을 때 다시 물어봤나요?		

아래의 직장문화 **예시**가 왜 잘못되었는지 이유를 생각해 보세요.
그리고 어떻게 행동하면 좋을지 생각해 보세요.

예시1

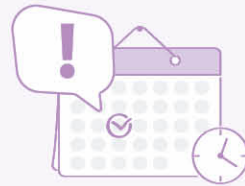
수영씨가 OO회사에서 면접 보러 오라는 연락을 받습니다.
면접 날짜가 수영씨 휴가 날짜와 겹쳤네요.

수영: 안녕하세요. OO회사에 지원한 최수영인데요.
면접 날짜를 미루고 싶어서요.

담당자: 무슨 일로 그러시죠?

수영: 제가 그 날짜에 휴가를 가려고 하거든요.

담당자: 저희가 면접 일정을 미리 안내했기 때문에 바꿀 수 없을 것 같습니다.



예시2

상훈씨가 OO마트에서 물건을 정리하고 있는데, 누군가가 다가와 말을 겁니다.

손님: 김준호 점장님을 만나러 왔습니다.

상훈: 네, 잠시만요.

상훈: 점장님, 어떤 아줌마가 찾아요.

점장님: 상훈씨, 저 손님은 본사 과장님이에요.



아래 예시를 읽고 직장 사람들과 소통하지 않을 때 어떤 문제가 발생할 수 있는지 생각해 보세요.

예시1

해진씨는 의류매장에서 일합니다.

매니저님: 해진씨, 셔츠 접는 법 시범 보여줄 테니 잘 보세요.

해진: ...

매니저님: 해진씨, 이해되었나요?

해진: ...

매니저님: 그럼 이 셔츠들 접어서 정리해주세요.

해진씨가 셔츠를 접으려고 하는데, 배운 내용이 잘 기억나지 않네요.



예시2

지혜씨는 우체국에서 아침 9시부터 오후 1시까지 근무합니다.

오후 1시가 되자 지혜씨가 퇴근합니다.

집 가는 길에 회사 대리님에게 전화가 옵니다.

대리님: 지혜씨, 어디에 계세요?

지혜: 저 집에 가는 중인데요.

대리님: 저한테 말도 없이 먼저 퇴근하셨어요?



● 직장인이 된 보람씨 이야기

보람씨가 매장 바닥을 빗자루로 쓸고 있는데,
손님이 바로 옆에 서 있네요.

보람: 비켜요.

손님: 네? 뭐라고 하셨어요?

보람: (손님을 밀치면서) 지금 바닥 쓸고 있어요. 비켜요.

손님: 정말 무례하네요.

매니저님: 보람씨, 손님에게 정중하게 이야기해야 해요.





아래 예시 문장에 올바른 쿠션 언어를 적어보고, 소리 내 연습해보세요.

쿠션언어

다른 사람에게 무언가를 부탁하거나, 거절할 때 사용합니다.

쿠션언어를 사용하면 말투가 부드러워지고, 듣는 사람을 기분 좋게 합니다.

쿠션언어 예시

- 바쁘시겠지만
- 죄송합니다만
- 괜찮으시면
- 번거로우시겠지만
- 실례하지만

〈부탁할 때〉

....., 이거 어떻게 하는지 알려주실 수 있나요?

....., 지금 물어봐도 될까요?

....., 조금 조용히 해주시겠어요?

....., 이 서류 다시 한번 확인해주세요.

〈거절할 때〉

....., 이 업무는 제가 혼자 하기 어려울 것 같습니다.

아래 예시)를 읽고 잘못된 내용을 찾아보세요. 왜 그렇게 생각했나요?

예시1

지혜씨는 베이커리에서 일합니다.

직장 동료인 수영씨가 빵 포장지를 잘못 가져왔습니다.

지혜: (큰소리로) 점장님~~

점장님: 지혜씨 무슨 일이에요?

지혜: 수영씨가 빵 포장지를 잘못 가져왔어요.

이 포장지는 크림빵 안 들어가잖아요. 그렇지요?

수영씨가 속상해합니다.



예시2

상훈씨가 마트에서 일하고 있습니다.

점장님: 이 물건을 카트로 옮겨야 하는데 카트 사용해본 사람 있어요?

상훈: 저 할래요.

점장님: 상훈씨, 카트 끌어본 적 있어요?

상훈: 네

점장님: 그럼 창고에 가져다주세요.

상훈: 어어...!!!!!! (물건이 바닥에 쏟아진다)

점장님: 상훈씨, 카트 정말 사용해봤어요? 솔직하게 말해줘요.

상훈: 아니요



예시3

상수씨는 카페에서 원두 포장하는 일을 합니다.

매니저님: 상수씨, 15g씩 포장하랬는데, 왜 20g씩 담겨있죠?

상수: 어... 저울이 고장 났어요.

매니저님: 저울 고장 안 났는데요?

상수: 성호씨가 20g씩 포장하랬어요.

성호: 저 그렇게 말한 적 없는데요.



● 직장인이 된 보람씨 이야기

보람씨가 직장 동료들과 물품을 정리하고 있습니다.
퇴근 전까지 다 정리해야 하는데, 동료들이 놀고 있네요.

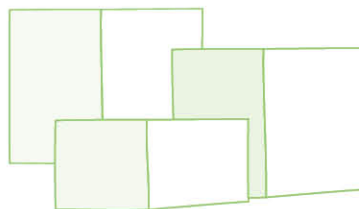
보람: 그만 이야기하고, 같이 물품 정리해요.

동료: 이 영상 엄청나게 웃겨요. 같이 봐요.

보람: 퇴근하려면 지금 열심히 정리해야 해요.

동료: 이따 할게요.

보람씨가 속상하고 화가 납니다.



아래 예시에서 잘못된 점을 찾아보세요.

예시1

보경씨는 삽화가로 일합니다.

동물 그림이 잘 안 그려지네요.

일하기 싫어 회사 구석에 숨어 버립니다.

대리님이 보경씨를 찾습니다.

대리님: 보경씨, 여기서 혼자 뭐해요?

보경: 아... 그냥 있었어요.

대리님: 한참 보경씨 찾았어요. 무슨 일 있어요?



5회기

감정 표현하기

예시1

예시) 에서 잘못된 점을 어떻게 해결할 수 있을까요?

이 상황에 어떤 문제가 있나요?	보경씨가 어떤 기분이 들었을까요? ☐ 슬펐어요.  ☐ 아무렇지 않아요. 
이 상황에서 어떻게 해야 할까요?	이 상황에서 어떻게 하면 좋을지 선택1에 생각해 보세요. 선택1
여러분이 한 선택이 문제를 해결할 수 있나요?	이 선택이 문제를 해결할 수 있나요? ☐ 네, 문제를 해결할 수 있어요.  ☐ 아니요, 선택2에 다른 방법을 생각해 보세요. 선택2 
보경씨가 해야 할 행동과 말을 결정해 보세요.	보경씨가 일이 어렵고 힘들 때 어떻게 말해야 할까요? 다음에 이런 일이 또 일어나지 않으려면 어떻게 해야 할까요?

아래 예시에서 잘못된 점을 찾아보세요.

예시2

기훈씨는 자동차 세차하는 일을 합니다.

직장 동료 민준씨가 자주 자기 일을 시킵니다.

게다가 반말로 이야기합니다.

민준: 기훈아, 앞 유리도 닦아.

기훈: 저 지금 할 일 많아요.

민준: 네 거 다하고 나서, 앞 유리 닦으면 되잖아. 알겠지?

기훈씨가 화가 나 민준씨에게 걸레를 던집니다.



5회기

감정 표현하기

예시2

예시) 에서 잘못된 점을 어떻게 해결할 수 있을까요?

이 상황에 어떤 문제가 있나요?	기훈씨가 어떤 기분이 들었을까요? ☐ 화났어요.  ☐ 아무렇지 않아요.  ↓ ↓
이 상황에서 어떻게 해야 할까요?	이 상황에서 어떻게 하면 좋을지 선택1에 생각해 보세요. 선택1 ↓
여러분이 한 선택이 문제를 해결할 수 있나요?	이 선택이 문제를 해결할 수 있나요? ☐ 네, 문제를 해결할 수 있어요. ↓ ☐ 아니요, 선택2에 다른 방법을 생각해 보세요. 선택2 ↓
기훈씨가 해야 할 행동과 말을 결정해 보세요.	기훈씨가 직장 동료에게 화날 때 어떻게 말해야 할까요? 다음에 이런 일이 또 일어나지 않으려면 어떻게 해야 할까요?

아래 예시 에서 잘못된 점을 찾아보세요.

예시3

민수씨가 출근 전 부모님께 꾸중을 들어 기분이 좋지 않습니다.

사용한 도구를 작업대에 쿵쿵 내려놓습니다.

과장님이 그 모습을 보고, 민수씨에게 이야기합니다.

과장님: 민수씨, 도구 조심히 사용하세요. 그러다 다칠 수 있어요.

민수: 네... 에이씨

과장님: 민수씨, 방금 뭐라고 했어요?



5회기

감정 표현하기

예시3

예시) 에서 잘못된 점을 어떻게 해결할 수 있을까요?

이 상황에 어떤 문제가 있나요?	민수씨가 어떤 기분이 들었을까요? ☐ 화났어요.  ☐ 아무렇지 않아요.  ↓ ↓
이 상황에서 어떻게 해야 할까요?	이 상황에서 어떻게 하면 좋을지 선택1에 생각해 보세요. 선택1 ↓
여러분이 한 선택이 문제를 해결할 수 있나요?	이 선택이 문제를 해결할 수 있나요? ☐ 네, 문제를 해결할 수 있어요. ↓ ☐ 아니요, 선택2에 다른 방법을 생각해 보세요. 선택2 ↓
민수씨가 해야 할 행동과 말을 결정해 보세요.	민수씨가 화난 감정을 표현하다 과장님에게 꾸중을 들었을 때 어떻게 말해야 할까요? 다음에 이런 일이 또 일어나지 않으려면 어떻게 해야 할까요?

● 직장인이 된 보람씨 이야기

보람씨가 일을 하다 모르는 부분이 생겼습니다.

매니저님에게 갑니다.

보람: 매니저님, 저 이거 어떻게 하는지 알려주세요.

매니저님: 제가 지금 급하게 할 일이 있어 이따가 도와줄게요.

보람: (5분 후) 이거 알려주세요.

매니저님: 제가 지금 바빠서요. 일 마치면 보람씨에게 갈게요.

보람: (5분 후) 아직 일 안 끝났어요?

매니저님: 보람씨, 자꾸 찾아오면 제가 일을 할 수 없어요.
기다려주세요.





아래 예시 에서 잘못된 점을 찾아보세요.

예시1

기태씨가 상자 묶음을 풀기 위해 가위가 필요한데, 찾을 수가 없네요.

기태씨가 옆 동료 수아씨 가위를 가져다 씁니다.

수아: 기태씨, 왜 제 것 쓰고 있어요?

기태: 제 가위를 잊어버려서요. 잠깐 썼어요.

수아: 저한테 미리 말하고 써야죠. 계속 찾았잖아요.



예시1

예시) 에서 잘못된 점을 어떻게 해결할 수 있을까요?

이 상황에
어떤 문제가
있나요?

기태씨가 어떤 기분이 들었을까요?

☐ 아무렇지 않아요.이 상황에서
어떻게 해야
할까요?

이 상황에서 어떻게 하면 좋을지 선택1에 생각해 보세요.

선택1

여러분이 한
선택이
문제를
해결할 수
있나요?

이 선택이 문제를 해결할 수 있나요?

네,
문제를 해결할 수 있어요.아니요,
선택2에 다른 방법을 생각해 보세요.

선택2

기태씨가
해야 할
행동과 말을
결정해 보세요.

기태씨가 직장 동료에게 미안할 때 어떻게 말해야 할까요?

다음에 이런 일이 또 일어나지 않으려면 어떻게 해야 할까요?



아래 예시에서 잘못된 점을 찾아보세요.

예시2

서현씨가 출근한 후 책상에 가만히 앉아 있습니다.

대리님: 서현씨, 왜 아무 일도 안 하고 있어요?

서현: 뭐할지 대리님이 안 알려주셔서요.

대리님: 제가 어제 알려줬잖아요. 오늘은 서현씨가 알아서 해야죠.

서현: 어제 알려주신 거 잘 기억이 안 나요.

대리님: 그럼 서현씨가 먼저 저에게 와서 물어봐야죠.



예시2

예시) 에서 잘못된 점을 어떻게 해결할 수 있을까요?

이 상황에
어떤 문제가
있나요?

서현씨가 어떤 기분이 들었을까요?

☐ 아무렇지 않아요.이 상황에서
어떻게 해야
할까요?

이 상황에서 어떻게 하면 좋을지 선택1에 생각해 보세요.

선택1

여러분이 한
선택이
문제를
해결할 수
있나요?

이 선택이 문제를 해결할 수 있나요?

☐ 네,
문제를 해결할 수 있어요.☐ 아니요,
선택2에 다른 방법을 생각해 보세요.

선택2

서현씨가
해야 할
행동과 말을
결정해 보세요.

서현씨가 먼저 도움을 요청하지 않아 상사에게 지적받았을 때 어떻게 말해야 할까요?

다음에 이런 일이 또 일어나지 않으려면 어떻게 해야 할까요?



아래 예시에서 잘못된 점을 찾아보세요.

예시3

매니저님이 쇼핑백을 여러 개 들고 갑니다.

그 모습을 지영씨가 봅니다.

지영: 매니저님, 제가 도와줄게요.

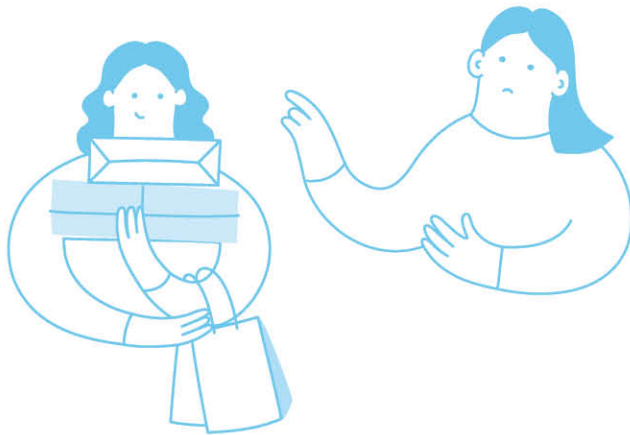
매니저님: 지영씨, 안 도와주셔도 돼요.

지영: 쇼핑백 같이 들어줄게요.

매니저님: 저 혼자 들 수 있어요.

지영: 같이 들어주고 싶은데...

매니저님: 지영씨 마음은 알겠는데, 저 혼자 할 수 있어요.



예시3

예시) 에서 잘못된 점을 어떻게 해결할 수 있을까요?

이 상황에
어떤 문제가
있나요?

지영씨가 어떤 기분이 들었을까요?

☐ 아무렇지 않아요.이 상황에서
어떻게 해야
할까요?

이 상황에서 어떻게 하면 좋을지 선택1에 생각해 보세요.

선택1

여러분이 한
선택이
문제를
해결할 수
있나요?

이 선택이 문제를 해결할 수 있나요?

네,
문제를 해결할 수 있어요.아니요,
선택2에 다른 방법을 생각해 보세요.

선택2

지영씨가
해야 할
행동과 말을
결정해 보세요.

상사가 지영씨의 도움을 거절했을 때, 지영씨가 어떻게 말해야 할까요?

다음에 이런 일이 또 일어나지 않으려면 어떻게 해야 할까요?

● 직장인이 된 보람씨 이야기

보람씨가 라떼를 만들기 위해 우유를 데웁니다.

매니저님이 지적합니다.

매니저님: 보람씨, 그렇게 하면 우유 넘쳐요.

보람: 아니에요. 괜찮아요.

매니저님: 봐요. 결국 우유가 넘쳤잖아요.

보람: 저 원래 잘했는데...

매니저님: 네, 보람씨 잘하고 있어요.

하지만 보람씨 생각을 고집하지 말고 제 의견을 들어주면 좋겠어요.



아래 예시에서 잘못된 점을 찾아보세요.

예시1

현무씨가 병원에서 주차 관리원으로 일합니다.

업무를 정하는데 직장 동료 기훈씨와 의견 다툼이 생겼습니다.

기훈: 현무씨가 1층 맡고, 제가 2층 맡을게요.

현무: 저도 2층 하고 싶은데요.

기훈: 현무씨 어제도 2층 했잖아요. 오늘은 제가 할게요.

현무: 싫어요. 저 2층 할래요.

기훈: 현무씨 본인 하고 싶은 대로 고집부리지 마세요.



예시1

예시) 에서 잘못된 점을 어떻게 해결할 수 있을까요?

이 상황에 어떤 문제가 있나요?	현무씨가 어떤 기분이 들었을까요? ☐  ☐ 아무렇지 않아요.  ↓ ↓
이 상황에서 어떻게 해야 할까요?	이 상황에서 어떻게 하면 좋을지 선택1에 생각해 보세요. 선택1 ↓
여러분이 한 선택이 문제를 해결할 수 있나요?	이 선택이 문제를 해결할 수 있나요? ☐ 네, 문제를 해결할 수 있어요. ☐ 아니요, 선택2에 다른 방법을 생각해 보세요. ↓ 선택2 ↓
현무씨가 해야 할 행동과 말을 결정해 보세요.	현무씨가 직장 동료와 의견 다툼이 생겼을 때 어떻게 말해야 할까요? 다음에 이런 일이 또 일어나지 않으려면 어떻게 해야 할까요?

아래 예시에서 잘못된 점을 찾아보세요.

예시2

세진씨가 어제 일을 잘못해 매니저님에게 지적받았습니다.

오늘 출근하기가 싫어 회사에 가지 않습니다.

매니저님에게 전화가 옵니다.

매니저님: 세진씨 어디예요?

세진: 집이에요.

매니저님: 오늘 왜 출근 안 했어요?

세진: 회사 가기 싫어서요.

매니저님: 어제 지적받아 오기 싫었어요? 그래도 출근해야죠. 얼른 회사 오세요.



예시2

예시) 에서 잘못된 점을 어떻게 해결할 수 있을까요?

이 상황에 어떤 문제가 있나요?	세진씨가 어떤 기분이 들었을까요? ☐  ☐ 아무렇지 않아요.  ↓ ↓
이 상황에서 어떻게 해야 할까요?	이 상황에서 어떻게 하면 좋을지 선택1에 생각해 보세요. 선택1 ↓
여러분이 한 선택이 문제를 해결할 수 있나요?	이 선택이 문제를 해결할 수 있나요? ☐ 네, 문제를 해결할 수 있어요. ☐ 아니요, 선택2에 다른 방법을 생각해 보세요. ↓ 선택2 ↓
세진씨가 해야 할 행동과 말을 결정해 보세요.	세진씨가 출근하지 않은 채 상사에게 전화 받았을 때 어떻게 말해야 할까요? 다음에 이런 일이 또 일어나지 않으려면 어떻게 해야 할까요?

아래 예시에서 잘못된 점을 찾아보세요.

예시3

소담씨가 회의실을 청소하고 있습니다.

대리님이 의견을 냅니다.

대리님: 회의실에 의자가 너무 많네요. 같이 창고로 옮겨요.

소담: 지금 더워서 하기 싫은데...

대리님: 곧 회의가 있으니 지금 옮기는 게 좋겠어요.

소담: 하... (팔짱을 끼고 비웃는다)

대리님: 소담씨, 비웃는 거예요? 기분이 나쁘네요.



예시3

예시) 에서 잘못된 점을 어떻게 해결할 수 있을까요?

이 상황에 어떤 문제가 있나요?	소담씨가 어떤 기분이 들었을까요? ☐  ☐ 아무렇지 않아요.  ↓ ↓
이 상황에서 어떻게 해야 할까요?	이 상황에서 어떻게 하면 좋을지 선택1에 생각해 보세요. 선택1 ↓
여러분이 한 선택이 문제를 해결할 수 있나요?	이 선택이 문제를 해결할 수 있나요? ☐ 네, 문제를 해결할 수 있어요. ☐ 아니요, 선택2에 다른 방법을 생각해 보세요. ↓ 선택2 ↓
소담씨가 해야 할 행동과 말을 결정해 보세요.	직장 상사가 소담씨의 표현에 기분 나빴했을 때, 어떻게 말해야 할까요? 다음에 이런 일이 또 일어나지 않으려면 어떻게 해야 할까요?

● 직장인이 된 보람씨 이야기

밤 10시, 보람씨가 심심합니다.

회사 사람들이 있는 단체 대화방에 글을 남깁니다.

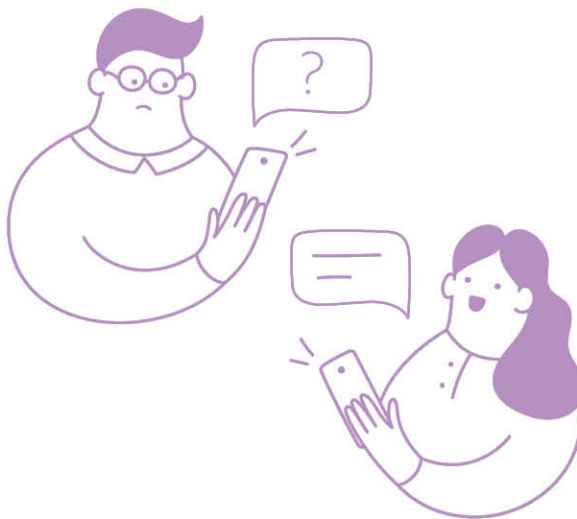
보람: 뭐해요?

매니저님: 보람씨, 무슨 일이에요?

보람: 오늘 제가 좋아하는 드라마 해요

보람씨가 대화방에 연예인 사진을 여러 장 보냅니다.

직장 사람들이 아무 말 없이 대화방을 나갑니다.





아래의 신문 기사를 읽고 어떤 생각이 드는지 이야기해봅시다.

직장인 SNS 별곡 - 근무시간 외, 문자, 카톡 안돼요 캠페인.... 일 가정 양립 문화

갓 입사한 직장인 A씨는 요즘 모바일 메신저 카카오톡이 원망스럽다.
점차 상사의 사적인 글이 늘어나더니 최근에는 업무지시까지 내려온다.
집에서 쉬고 있을 때, 심지어 주말과 새벽에도 상사가 업무를 지시한다.
A씨는 “퇴근을 하고도 상사와 채팅을 해야 해 업무가 늘어난 느낌이다”라고 말했다.
카카오톡이 직장인 사이의 새로운 소통 수단이 되었으나 업무 연장, 사생활 침해 등 부작용이 큰 상황이다.

(헤럴드 경제, 2016년 8월 14일 기사에서 발췌·수정)

※ 사생활이란?

가족관계, 친구관계, 연애, 취미, 재산, 나이, 사는 곳 등 나의 일상생활을 뜻합니다.
다른 사람에게 알리지 않고, 비밀로 하고 싶을 수 있습니다.

밤에도 주말에도 ‘카톡왔송’, “퇴근한 것도 아니고 안 한 것도 아니다?”

퇴근 후 스마트폰 메신저를 통해 업무 지시하는 것이 문제로 나타나고 있습니다.
스마트기기로 인해 업무 스트레스를 받는다고 답한 직장인이 절반에 달했습니다.
잦은 카톡 지시로 직장인들은 잠자는 시간을 줄일 수밖에 없는 상황입니다.
2016년에 국회의원들이 ‘카톡금지법’을 제안했지만, 통과되지 못했습니다.

(세계일보, 2019년 3월 28일 기사에서 발췌·수정)

아래 예시에서 잘못된 점을 찾아보세요.

예시1

지은씨가 일을 하다 셀카를 찍습니다.

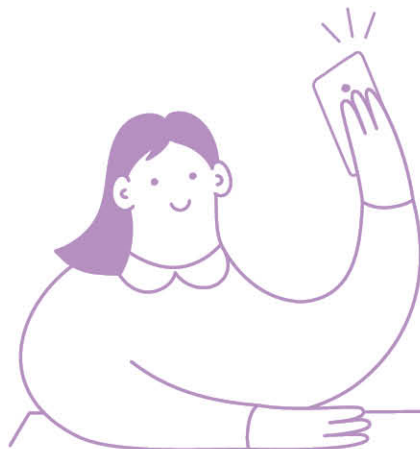
그리고 자신의 카톡 프로필 사진으로 바꿉니다.

잠시 후 직장 동료 수아씨가 지은씨에게 다가옵니다.

수아: 지은씨, 카톡 사진 바꾸면 좋겠어요.

지은: 왜요?

수아: 사진에 제 얼굴도 같이 찍혔는데, 전 싫어서요.



8회기

업무 대화방에서 올바르게 의사소통하기

예시1

예시) 에서 잘못된 점을 어떻게 해결할 수 있을까요?

이 상황에 어떤 문제가 있나요?	지은씨가 어떤 기분이 들었을까요? ☐  ☐ 아무렇지 않아요.  ↓ ↓
이 상황에서 어떻게 해야 할까요?	이 상황에서 어떻게 하면 좋을지 선택1에 생각해 보세요. 선택1 ↓
여러분이 한 선택이 문제를 해결할 수 있나요?	이 선택이 문제를 해결할 수 있나요? ☐ 네, 문제를 해결할 수 있어요. ☐ 아니요, 선택2에 다른 방법을 생각해 보세요. ↓ 선택2 ↓
지은씨가 해야 할 행동과 말을 결정해 보세요.	지은씨가 찍은 사진을 직장 동료가 싫어할 때 어떻게 말해야 할까요? 다음에 이런 일이 또 일어나지 않으려면 어떻게 해야 할까요?

아래 예시에서 잘못된 점을 찾아보세요.

예시2

어느 날 진호씨가 직장 동료 수호씨와 말다툼을 했습니다.

친한 동료들과 대화방에서 수호씨 험담을 합니다.

진호: 오늘 수호 점심 먹는 거 봤어?

동료: 어땠는데?

진호: 엄청 많이 먹더라. 돼지 같던데?

동료: 꿀꿀꿀

진호: ㅋㅋㅋ

수호씨가 화난 얼굴로 진호씨에게 옵니다.



8회기

업무 대화방에서 올바르게 의사소통하기

예시2

예시) 에서 잘못된 점을 어떻게 해결할 수 있을까요?

이 상황에 어떤 문제가 있나요?	진호씨가 어떤 기분이 들었을까요? ☐  ☐ 아무렇지 않아요.  ↓ ↓
이 상황에서 어떻게 해야 할까요?	이 상황에서 어떻게 하면 좋을지 선택1에 생각해 보세요. 선택1 ↓
여러분이 한 선택이 문제를 해결할 수 있나요?	이 선택이 문제를 해결할 수 있나요? ☐ 네, 문제를 해결할 수 있어요. ☐ 아니요, 선택2에 다른 방법을 생각해 보세요. ↓ 선택2 ↓
진호씨가 해야 할 행동과 말을 결정해 보세요.	직장 동료가 진호씨가 험담한 사실을 알았을 때 어떻게 말해야 할까요? 다음에 이런 일이 또 일어나지 않으려면 어떻게 해야 할까요?

아래 예시에서 잘못된 점을 찾아보세요.

예시3

다현씨는 자신이 좋아하는 가수의 영상 조회수를 올리고 싶습니다.

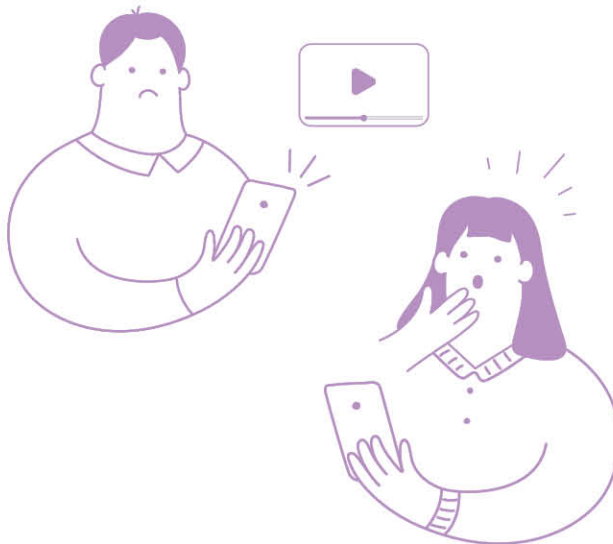
직장 동료 현서씨에게 연락합니다.

다현: (유튜브 영상 링크 전송)

현서: 이게 뭐예요?

다현: 제가 좋아하는 가수인데 영상 보세요.

현서: 업무와 관련 없는 영상 아닌가요?



8회기

업무 대화방에서 올바르게 의사소통하기

예시3

예시) 에서 잘못된 점을 어떻게 해결할 수 있을까요?

이 상황에 어떤 문제가 있나요?	다현씨가 어떤 기분이 들었을까요? ☐  ☐ 아무렇지 않아요.  ↓ ↓
이 상황에서 어떻게 해야 할까요?	이 상황에서 어떻게 하면 좋을지 선택1에 생각해 보세요. 선택1 ↓
여러분이 한 선택이 문제를 해결할 수 있나요?	이 선택이 문제를 해결할 수 있나요? ☐ 네, 문제를 해결할 수 있어요. ☐ 아니요, 선택2에 다른 방법을 생각해 보세요. ↓ 선택2 ↓
다현씨가 해야 할 행동과 말을 결정해 보세요.	직장 동료가 다현씨가 보낸 채팅을 싫어할 때, 어떻게 말해야 할까요? 다음에 이런 일이 또 일어나지 않으려면 어떻게 해야 할까요?

● 직장인이 된 보람씨 이야기

보람씨가 매장 청소를 하고 있습니다.

직장 동료 성준씨가 보람씨에게 말을 겁니다.

(성준씨는 자폐성장애가 있어 말할 때 톤이 일정합니다.)

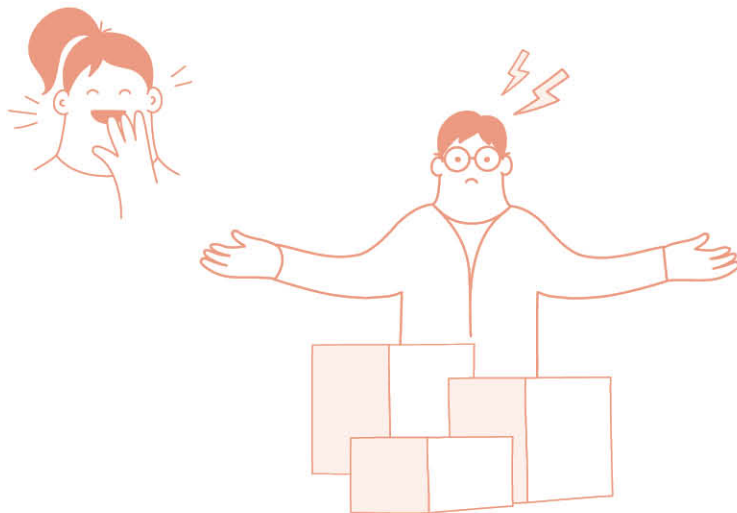
성준: 보람씨, 상자 같이 들어요.

보람: 보람씨, 상자 같이 들어요. (성준씨 말을 흉내 낸다)

성준: 하지 마세요.

보람: 하지 마세요. (크게 웃는다)

성준: 제 말투 따라 하는 거 기분 나빠요. 하지 마세요.



9회기

직장 내 괴롭힘에 대처하기

직장 내 괴롭힘으로 판단된 **예시** 를 읽어봅시다.

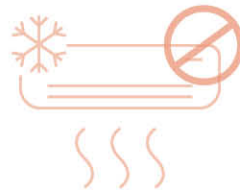
예시1

공공일자리 사업으로 학교도서관에 근무하는 장애인 근로자가 컴퓨터 등 전자기기를 만지지 못하게 함. 이를 어기면 손바닥을 플라스틱 자로 때리고 손을 들어 벌을 서게 함



예시2

직장 동료 여러 명이 직원 1명을 의도적으로 무시함. 바로 앞에서 비웃음, 욕설 등 수시로 언어폭력을 가하고 겨울과 여름에 보일러나 에어컨을 사용하지 못하게 함



예시3

종이를 던지며 모욕을 주거나 차렷 자세로 인사를 반복적으로 시키는 등 지속적인 괴롭힘을 가함



직장 내 괴롭힘으로 판단된 **예시**를 읽어봅시다.

예시4

사장님이 식당에서 일하는 직원이 마음에 들지 않는다면, 직원이 만든 요리를 맛보고
맛이 없을 때마다 월급에서 만 원씩 뺌



예시5

사장님이 직원에게 “옷은 세탁해서 입고는 다니냐” “옷에서 냄새가 난다”
“시장에서 3천원 주고 샀느냐” “시장에서 산 물건만 쓴다” 등 모욕적인 말을 함



예시6

상사의 지시로 상사의 흰머리 뽑기, 옥수수과 고구마 껍질 까고 굽기, 라면 끓이기, 안마 등
업무와 관련 없는 온갖 잡일을 해야 했음



9회기

직장 내 괴롭힘에 대처하기

아래 예시 에서 직장 내 괴롭힘을 당할 때 주변에 어떻게 알리면 좋을지 적어봅시다.

예시1

세진씨의 일기 10월 21일(목요일)

콘센트 조립 공장에서 일한 지 일주일이었다.
오늘 직장 동료 은지씨가 내 머리를 때리며 욕했다.
머리가 아팠고, 속상했다.



① 괴롭힘 상황 구체적으로 적기

언제:

.....

어디서:

.....

누구에게:

.....

어떻게:

.....

② 누구에게 도움 요청할지 적기(상사/부모님/선생님/장애인근로자지원센터 등)

.....

③ 어떤 방법으로 도움 요청할지 정하기(직접 방문/문자/전화)

.....

아래 예시에서 직장 내 괴롭힘을 당할 때 주변에 어떻게 알리면 좋을지 적어봅시다.

예시2

하원씨의 일기 10월 22일(금요일)

내가 일하는 병원에서 다음 주에 행사를 한다.
 팀장님이 나에게 행사에서 노래와 춤을 추라고 했다.
 어제와 오늘 퇴근 후에 집에 못 가게 하고 강당에서 연습시켰다.
 오늘 너무 힘들어 팀장님에게 하기 싫다고 말하자,
 “더 이상 회사 못 다니게 하겠다”라고 협박했다.



① 괴롭힘 상황 구체적으로 적기

언제:

.....

어디서:

.....

누구에게:

.....

어떻게:

.....

② 누구에게 도움 요청할지 적기(상사/부모님/선생님/장애인근로자지원센터 등)

.....

③ 어떤 방법으로 도움 요청할지 정하기(직접 방문/문자/전화)

.....

9회기

직장 내 괴롭힘에 대처하기

아래 예시에서 직장 내 괴롭힘을 당할 때 주변에 어떻게 알리면 좋을지 적어봅시다.

예시3

세준씨의 일기 11월 1일(월요일)

오늘 사무실에서 직장 동료 기훈씨가 대리님에게 괴롭힘당하는 걸 보았다.
기훈씨가 한 달 동안 대리님의 담배 심부름을 했다고 한다.
어떤 날은 돈도 주지 않아 기훈씨 돈으로 샀다고 했다.
기훈씨가 힘들어했다.
어떻게 도와줄 수 있을까?



① 괴롭힘 상황 구체적으로 적기

언제:

.....

어디서:

.....

누구에게:

.....

어떻게:

.....

② 누구에게 도움 요청할지 적기 (상사/부모님/선생님/장애인근로자지원센터 등)

.....

③ 어떤 방법으로 도움 요청할지 정하기 (직접 방문/문자/전화)

.....

● 대인관계 질문지

나는 다른 사람과 잘 지내는 편인가요?

아래 질문에 답해보세요.

1) 친구가 있나요?

- ① 나는 친구가 있다 ② 나는 친구가 없다

2) 친구가 있다면, 친구들과의 관계가 어떻습니까?

- ① 전혀 어울리지 못한다 ② 어울리지 못하는 편이다 ③ 그저 그렇다
④ 잘 어울리는 편이다 ⑤ 잘 어울린다

3) 새로운 사람을 만나는 것을 좋아하는 편입니까?

- ① 매우 싫어한다 ② 싫어하는 편이다 ③ 그저 그렇다
④ 좋아하는 편이다 ⑤ 매우 좋아한다

4) 모르는(처음 본) 사람에게 내가 먼저 인사할 수 있나요?

- ① 나는 인사할 수 있다 ② 나는 인사할 수 없다

5) 모르는(처음 본) 사람에게 내가 먼저 말을 걸 수 있나요?

- ① 나는 먼저 말을 걸 수 있다 ② 나는 먼저 말을 걸 수 없다

6) 화가 나면 화났다고 말할 수 있나요?

- ① 나는 화가 났다고 말할 수 있다 (예) 저 지금 화났어요. 기분이 나빠요.
② 나는 화가 났다고 말할 수 없다



나는 직장인이다!!

직장인으로서 꿈, 다짐을 표현해봅시다.



수 료 증

여러분은 <자신만만 직장인되기> 프로그램을 통해
직장 사람들과 잘 지내는 법을 배웠습니다.

우리는 멋진 직장인이 될 수 있어요.
직장 사람들과 협력해 잘 지내다 보면
어느새 멋진 직장인으로 성장해있는
나를 발견할 수 있을 거예요.

걱정말아요.

누구보다 잘할 수 있을 테니까요!

한국장애인고용공단



자신만만 직장인되기



한국장애인고용공단
고용개발원



비매품/무료



9 788958 134480

ISBN 978-89-5813-448-0