



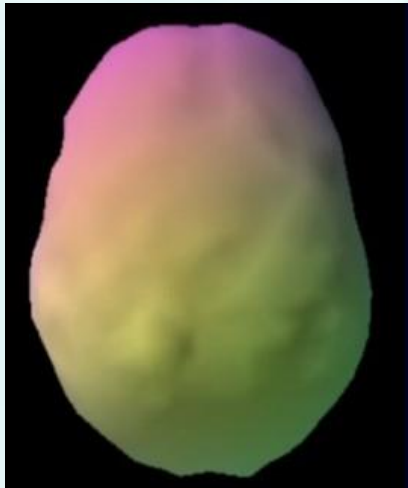
감/정/코/칭

관계를 위한 라이프 코칭 기술과
소통을 위한 대화기법

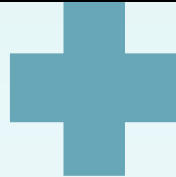
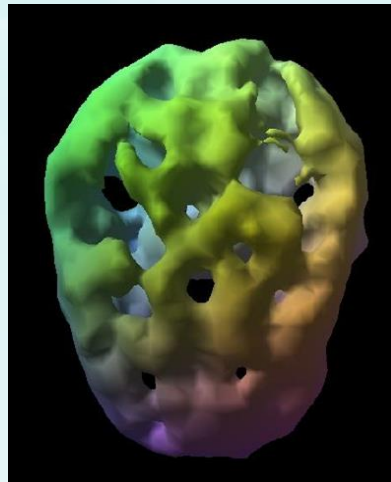
권 종 희

글로벌NLP코칭아카데미 대표

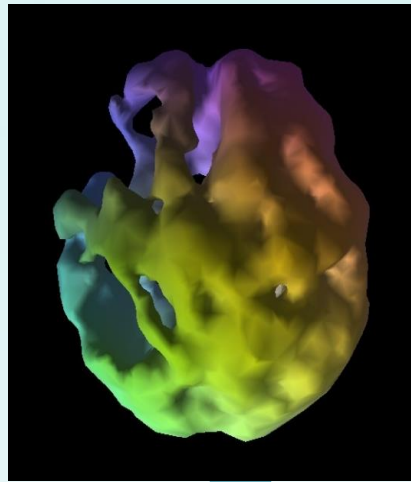
아름 : 아멘 박사의 SPECT 뇌 촬영



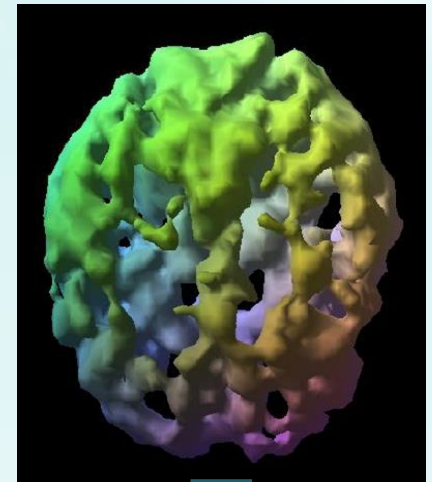
건강한 뇌



술에
중독되어
손상된 뇌

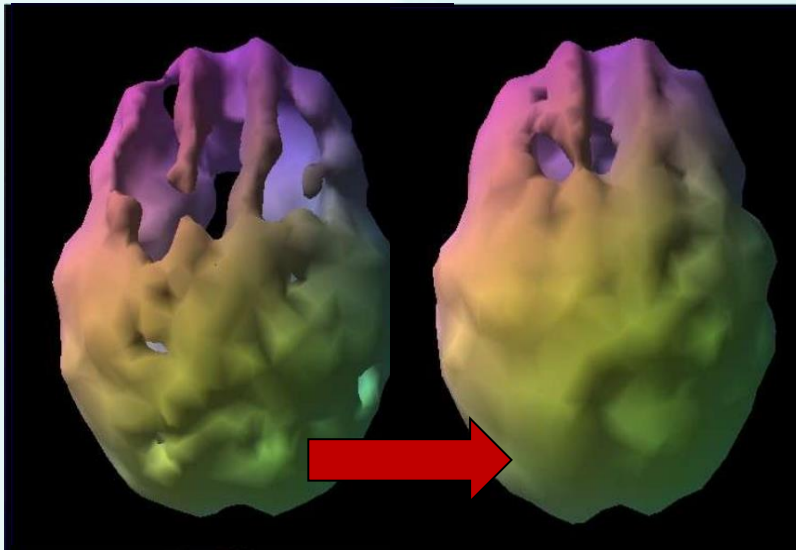


밤배에
중독되어
손상된 뇌

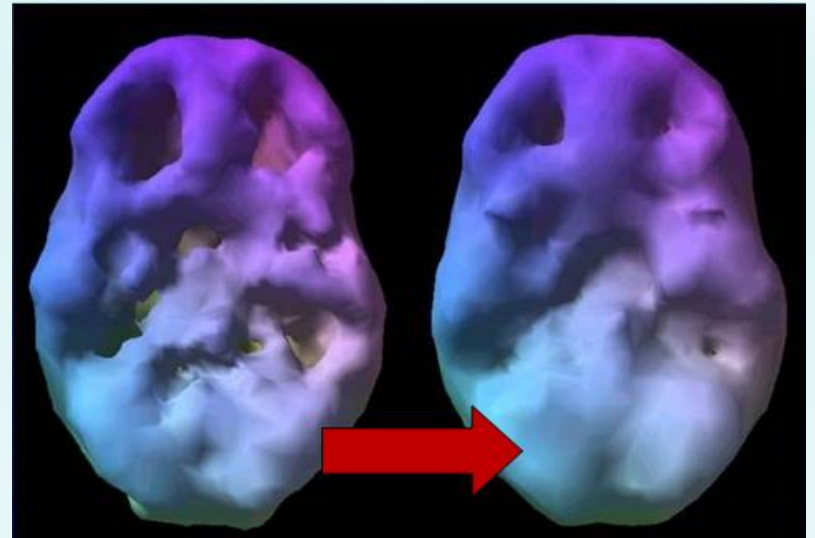


헤로인에
중독되어
손상된 뇌

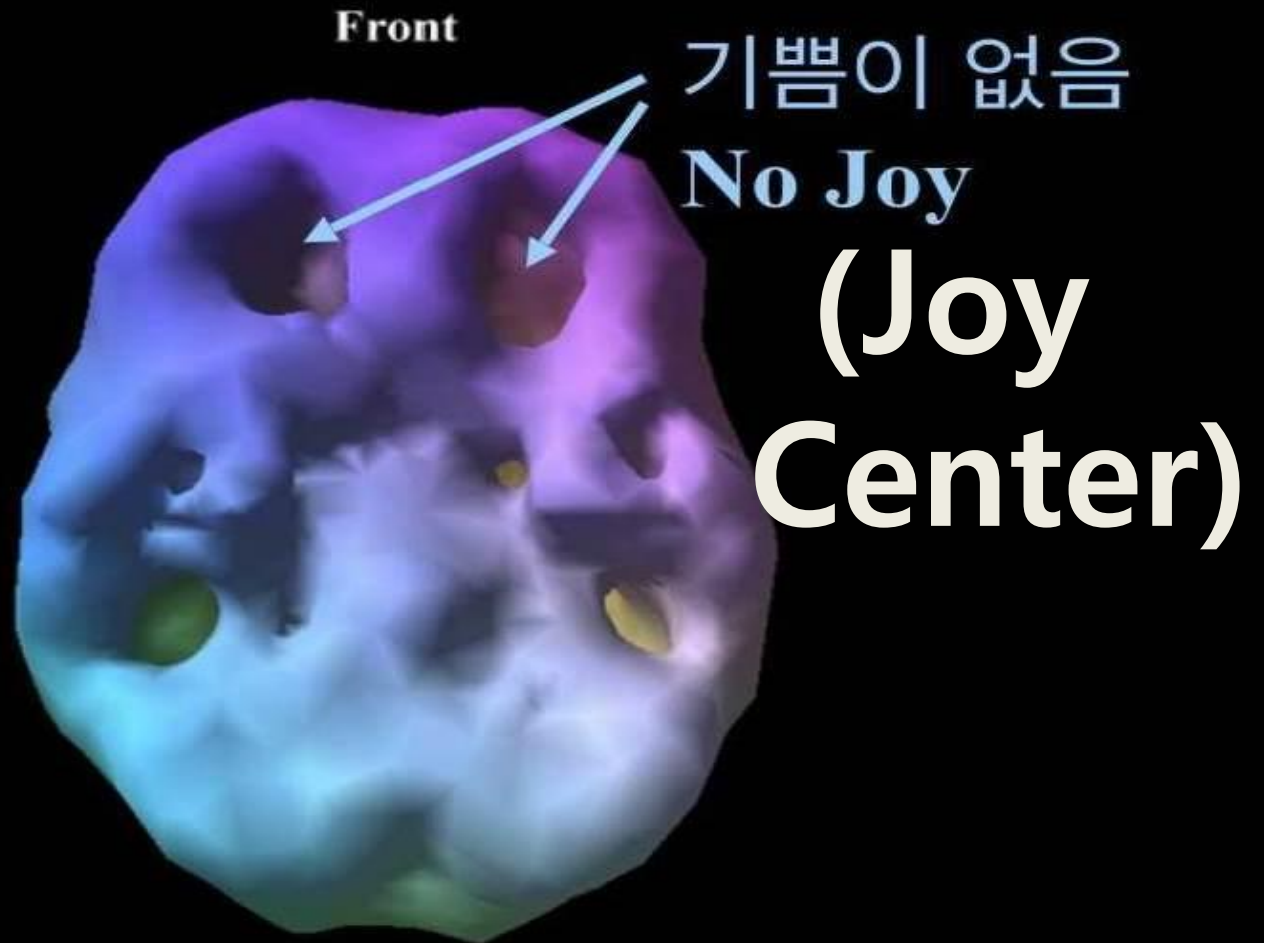
회복 : 아멘 박사의 SPECT 뇌 촬영



치매로 손상된 뇌가
치료를 통해
회복되어 가는 뇌



기쁨이 없어 손상된 뇌가
이웃의 보살핌을 통해
회복되어 가는 뇌



Depressed prefrontal

Dr. Amen SPECT Scan

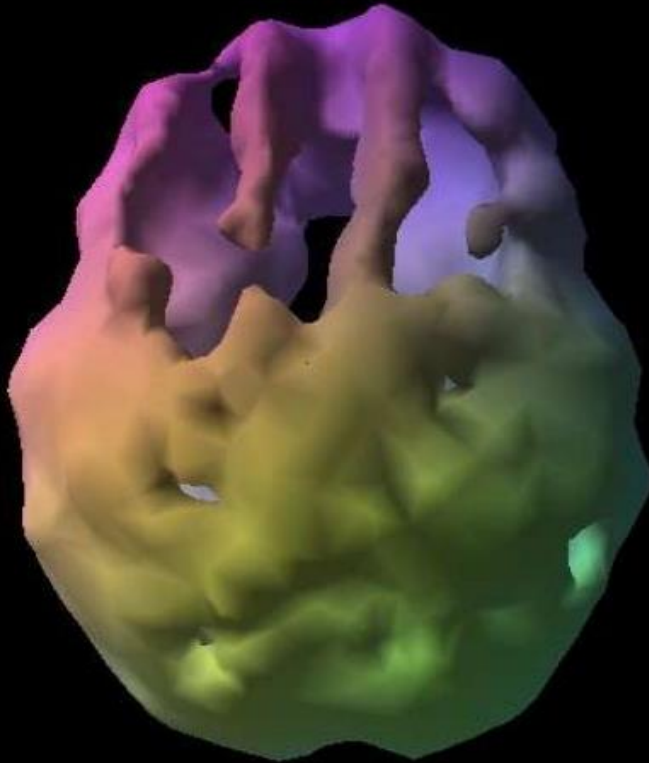
뇌의 회복 : 우리가 살립니다~

90세 치매 환자
신경세포 재생

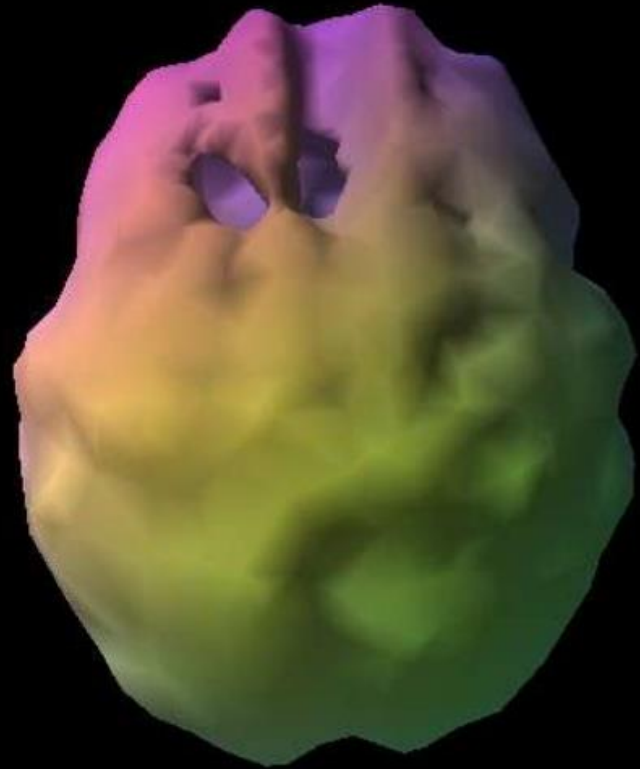
YTN
science

97세 치매 환자, 신생 신경세포 발견

치매 (Alzheimer)



Before



After

Dr. Amen SPECT Scan

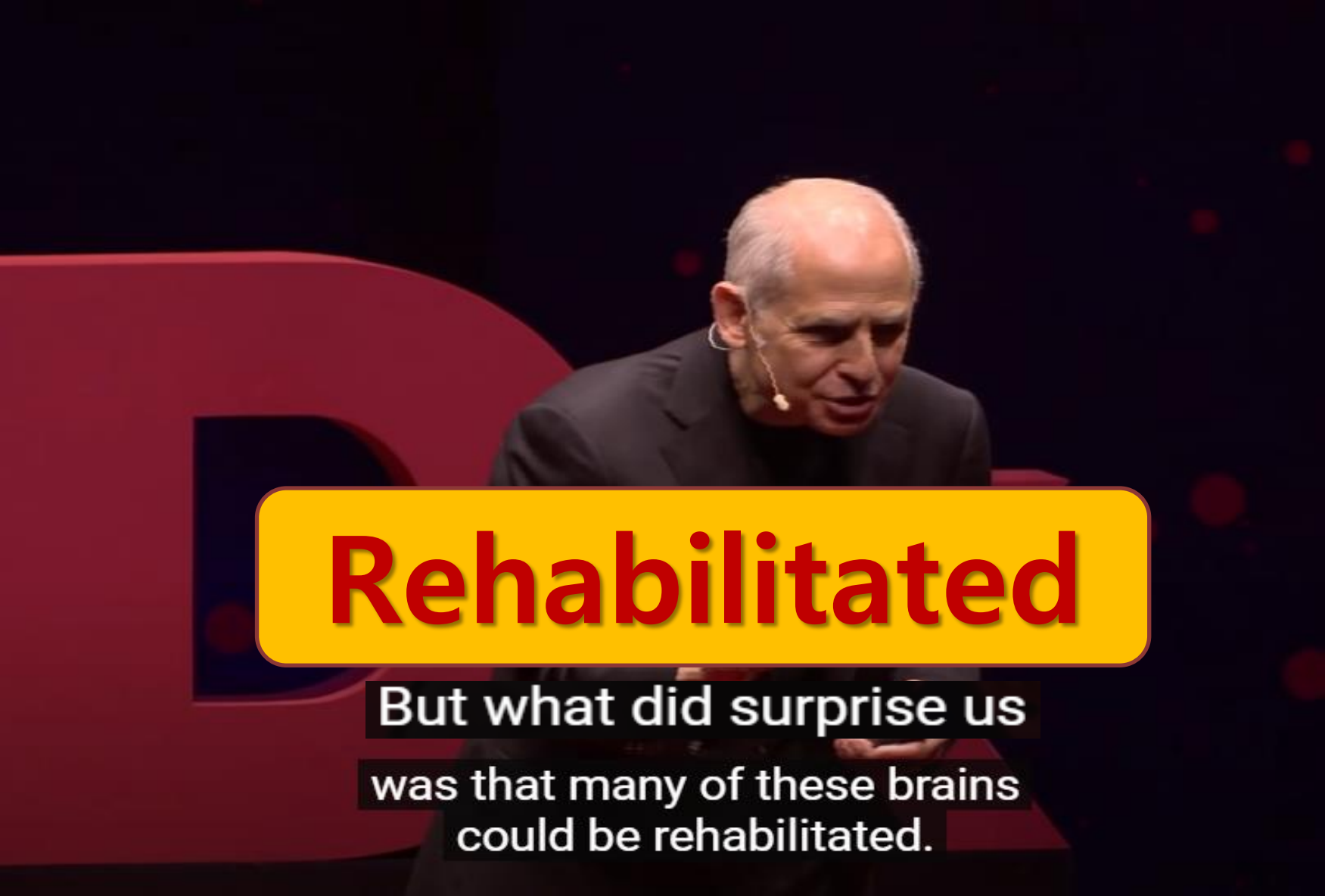
분노



감사

뇌 가소성
Brain Plasticity

Dr. Amen SPECT Scan

A man with a microphone is speaking on a stage. Behind him is a large, dark red letter 'D'. The scene is framed by a light blue sky with white clouds at the top and green grass at the bottom.

Rehabilitated

But what did surprise us
was that many of these brains
could be rehabilitated.

대화기법의 기본 원리

- 1) 인간의 뇌는 실제와 상상을 구별하지 못한다.
- 2) 인간의 뇌는 부정 명령어를 처리하지 못한다.



질문 기법의 기본 원리 ①

부정질문

“왜 지각 했지?”



긍정질문

“어떻게 하면 내일은 10분 일찍 올 수 있을까?”



해답은 긍정적 **미래**에 있다!

질문 기법의 기본 원리 ②

부정질문

“어째서 일이 순조롭게 진행되지 않았죠?”



긍정질문

“어떻게 하면 일이 순조롭게 진행될 수 있을까요?”



의식이 가고 싶어 하는 곳은 **긍정**에 있다!

감정코칭 - 가치/덕목/육구

건강	활력	휴식	기쁨	교감	자유	즐거움
평온	격려	경청	공감	기여	나눔	배려
사랑	수용	신뢰	예의	우정	정의	존중
진정성	책임	친절	협력	배움	지혜	창의성
たく월함	통찰	호기심	결단	겸손	긍정	끈기
노력	도전	성실	성찰	신중	실천	여유
열정	용기	용서	유연함	자신감	절제	정직
한결같음	감동	감사	경외심	깨달음	꿈	몰입
보람	유머	자각	창조	평화	행복	희망

✽ **구체적/ 행동 언어**

✽ **긍정적, 의문형으로 하기**

감정코칭 - 부탁 [Request]

1) 부탁을 위한 원칙

❁ **원칙1. 구체적 행동 언어로 부탁하라!**

“내 사생활을 존중해 주시기 바랍니다.”

“제 물건을 쓰실 때는 미리 말씀해 주시면 감사하겠습니다.” (😊)

감정코칭 - 부탁 [Request]

1) 부탁을 위한 원칙

❁ **원칙2. 행동 부탁은 긍정 언어로...**

“악어 두 마리 생각하지 마세요?”

인간의 뇌는 부정 명령어를 처리하지 못한다

감정코칭 - 부탁 [Request]

1) 부탁을 위한 원칙

❁ **원칙3. 연결 부탁도 부탁이다.**

“이해 되세요? 뭔 말인지 알겠어요?”

“선생님께서 잘 이해하셨는지 궁금합니다.
제가 부탁드린 서류를 한 번 말씀해
주시겠어요?”

감정코칭:

느낌모아

감동적인	고마운	기대되는	기쁜	다정한
당당한	만족스러운	몰입하는	반가운	뿌듯한
사랑스러운	설레는	신기한	신나는	안심되는
여유있는	열정적인	자랑스러운	자신있는	재미있는
즐거운	짜릿한	차분한	충만한	친근한
편안한	행복한	홀가분한	흐뭇한	흥미로운
희망찬	힘이나는	간절한	걱정되는	겁나는
궁금한	귀찮은	긴장되는	놀란	답답한
당황스러운	두려운	망설이는	무서운	미안한
미운	부끄러운	부담되는	부러운	불안한
서운한	슬픈	실망스러운	심심한	안타까운
억울한	예민한	외로운	우울한	조심스러운
지친	허전한	혼란스러운	화나는	



고마워요



기뻐요



행복해요



감동이에요



힘이나요



튼튼해요



안심되요



반가워요



편안해요



뿌듯해요



홀가분해요



뭉클해요

♥ **기분 좋습니다~감사하고 사랑합니다.**



신나요



기대되요



즐거워요



흥미로워요



자신있어요



만족해요



흐뭇해요



친근해요



재밌어요



여유로워요



시원해요



신기해요

♥ 기분 좋습니다~감사하고 사랑합니다.



슬퍼요



걱정되요



속상해요



부끄러워요



놀랐어요



서운해요



불쾌해요



혼란스러워요



피곤해요



부담되요



화나요



당황스러워요

✚ 너무 두렵습니다~ 겁이 납니다!



우울해요



불편해요



미워요



조심스러워요



무서웠어요



답답해요



실망스러워요



불안해요



지쳤어요



안타까워요



짜증나요

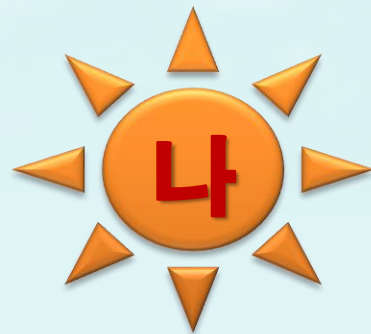


외로워요

✚ 너무 두렵습니다~ 겁이 납니다!

감정코칭: 감정 [Feeling, Emotion]의 원칙 1

❁ 느낌은 누구의 책임?



~~상황~~: 토요일 등산 가기로 한 친구에게서
전날 저녁 못 간다는 전화가 왔다.

블루한 기분: 욕구가 안 채워졌기 때문

핑크한 기분: 욕구가 채워졌기 때문

느낌처럼 보이지만 판단하는 생각들

버림 받은,
오해 받은,
의심 받은,
학대 받은,

인정 받지 못한,
사랑 받지 못한,
지지 받지 못한,
신뢰 받지 못한,



**강요 당한,
거절 당한,
배신 당한
공격 당한,
무시 당한,
조종 당한,
이용 당한,
협박 당한,
위협 당한,
따돌림 당한**

감정코칭 – 감정 [Feeling, Emotion] 의 원칙 사례

1) 관찰을 위한 원칙

❁ **상대의 판단에 공감한다면?**

A: “내가 아주 무시당한 기분이라고...”

B: “무시당한 기분이 드셨다면 죄송합니다.”

????????



❁ **이럴 땐,**

A :어떤 일이 있었는지 여쭙봐도 될까요?

B:

A: 네~그런 일이 있으셨군요.

많이 불편하셨겠어요. [느낌]

❖ 상대의 판단에 공감하지 않는다.







KBS1
위기의 아이들

KBS1

나를 용서해다오

사회복지의 힘 - 브루스 알렉산더 실험

70'



00:39





01:24





01:49

