

목차

프로그램 개요

파트 I: 긍정적인 환경 조성

시작하기

1. 장애 극복이란 무엇일까요?
2. 기대치 설정

신뢰구축

1. 기부와 존중 얻기
2. 강점 파악하기
3. 중요 사항 설정
4. 웰빙 향상
5. 개인 능력 개발

파트 II: 핵심 기술 획득

모듈 1: 커뮤니케이션 스킬

1. 비언어적 커뮤니케이션 이해
2. 경청
3. 비판적으로 경청하기(2세션 수업)
4. 책임감 있게 말하기
5. 적극적으로 의사소통하기

모듈 2: 의사 결정 기술

1. 의사 결정 과정 시작
2. 정보 수집
3. 대안 조사 및 결과 숙고
4. 의사 결정하고 평가하기

모듈 3: 목표 설정 및 성취

1. 목표 파악하기
2. 우선순위 설정
3. 긍정적인 태도 개발
4. 리소스 접근
5. 적극적인 자세 배우기

목차

(계속)

파트 III: 관련 기술 개발

모듈 4: 갈등 해결

1. 갈등 해결 소개
2. 고정관념 발견
3. 갈등 상황에서 분노 관리
4. 윈윈 상황 만들기
5. 갈등 해결

모듈 5: 문제 해결

1. 문제 해결 기술
2. 학교에서의 문제 해결
3. 직장에서의 문제 해결
4. 가정에서의 문제 해결

모듈 6: 학교 및 그 이상에서의 기술.....

1. 본인의 학습 스타일 파악하기
2. 시간 관리
3. 읽기, 듣기, 노트 필기
4. 보고서 작성 및 청중에게 발표하기(2세션 수업)
5. 테스트와 시험 준비하기
6. 스트레스 관리

모듈 7: 대학/고등 교육을 위한 게임 플랜.....

1. 재능과 관심사를 평가하기
2. 필요한 훈련 및 교육 결정하기(2세션 수업)
3. 본인에게 맞는 곳 선택하기: 전문대학, 4년제 대학, 기술학교
4. 전문대학, 대학교, 기술학교에 지원하기(2세션 수업)
5. 학비에 대해 알아보기: 장학금, 보조금, 대출

모듈 8: 업무를 위한 게임 계획.....

1. 목표 달성을 위해 노력하기(2세션 수업)
2. 직업 가능성 탐색
3. 직업 찾기
4. 네트워킹
5. 이력서 작성(2세션 수업)
6. 연락처 만들기(2세션 수업)

목차

(계속)

모듈 9: 구직

1. 지원서 완성하기
2. 면접 준비
3. 면접
4. 면접 후(2세션 수업)
5. 구인 제안에 응하기

모듈 10: 현장실습 기술.....

1. 긍정적인 직업 의식 개발하기
2. 다른 사람들과 함께 일하기(2세션 수업)
3. 직장에서의 커뮤니케이션
4. 시간, 금전, 사람 관리하기
5. 직장에서 승진하기

모듈 11: 인생 관리

1. 금융 관리하기
2. 예산 세우기
3. 광고와 대중매체 이해하기(2세션 수업)
4. 책임감 있는 시민 되기
5. 어린이의 발전 지원

파트 IV: 실력 발휘하기

서비스 학습.....

1. 소개
2. 시작하기
3. 계획 구상하기
4. 활동 계획 마무리와 승인 받기
5. 활동하기
6. 과제

인생의 하루

Camilla Juarez는 고등학교 3학년 학생입니다. 그녀는 오늘 일정을 다음과 같이 계획했습니다.

장소	시간	활동	관련된 장애물 극복 수업
가정	6:15 AM	1. 기상.	
	6:25 AM	2. 샤워하고 옷 입기.	
	6:45 AM	3. 아침 식사.	
	6:55 AM	4. 학교에 가지고 갈 책과 숙제 챙기기.	
	7:00 AM	5. 학교로 출발.	
	7:00 PM	6. 숙제 끝내기.	
	8:00 PM	7. 내 급여를 지출하거나 저축할 방법을 결정합니다.	
	8:30 PM	8. 다른 직장을 구하려고 노력합니다.	
대학	7:45 AM	1. 재시험에 응시할 수 있는지 물어보려고 존슨 씨를 만납니다.	
	9:00 AM	2. 역사 수업 시간에 필기를 합니다.	
	11:30 AM	3. 어제 했던 논쟁에 대해 점심 시간에 Jack과 이야기합니다.	
	1:00 PM	4. 나의 그룹과 과학 프로젝트를 완료합니다.	
매	2:45 PM	1. 직장으로 가는 버스를 탑니다.	
	3:00 PM	2. 조근무를 시작하기 전에 소모품 재고를 파악합니다.	
	5:30 PM	3. 약속했던 급여 인상에 대해 사장님과 이야기합니다.	

용어사전

관련성: 당면한 문제에 정확하게 적용됨. 연결.

권리: 법률, 전통, 성격에 따라 개인이나 정부 기관에 부여되는 특권.

그룹 역학: 그룹의 활동이나 움직임을 생성하거나 지배하는 힘.

기대: 1. 자신 있게 무언가를 찾는 행위. 간절한 예상. 2. 일어날 가능성이 있거나 확실하게 일어날 것으로 여겨지는 일.

기밀성: 비밀로 의사 소통하는 조건 또는 상태. 신뢰할 수 있음.

기본 사항: 1. 토대 또는 기초와 관련된 것. 기본. 2. 시스템이나 구조의 필수 요소를 형성하거나 그러한 역할을 하는 것.

문제점: 1. 발전, 성공, 즐거움을 가로막는 모든 것. 2. 단점이나 불편함.

분석: 전체의 본질을 결정하기 위해 부분으로 분리하기. 자세히 검토하기.

브레인스톡: 1. 공유하는 문제 해결에 참여하여(예를 들어, 이슈) 고려하거나 조사하기.
2. 이 방법으로 해결책을 생성하기.

에지: 작은 차이로 앞지르거나 이기기. 이점.

장애물: 진행에 방해가 되거나 진행을 차단하는 것.

커리큘럼: 종종 특정 연구 분야의 연관된 과정 그룹.

픽션(fictional): 사실이 아닌 것, 상상할 수 있는 것, 또는 사람의 마음에서 고안된 것.

협력: 1. 공동의 목표나 목적을 위해 함께 일하거나 행동하기. 2. 공동의 이익을 위해 연대를 맺기.

위험

스포츠 & 피트니스	미술과 음악	친구 및 가족	학교 과목	즐거움 것
10	10	10	10	10
20	20	20	20	20
30	30	30	30	30
40	40	40	40	40
50	50	50	50	50

메모:

강점 인터뷰

1. _____의 강점 중 다섯 가지
면접자 이름
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

_____과의 인터뷰
이름



답 10

나의 인생에서 최고의 인물 10명:

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

내가 가장 좋아하는 일 10가지:

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

내가 가장 좋아하는 장소 10곳:

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

답 10

(계속)

내가 가장 가지고 싶은 것 10가지:

- | | |
|----|-----|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

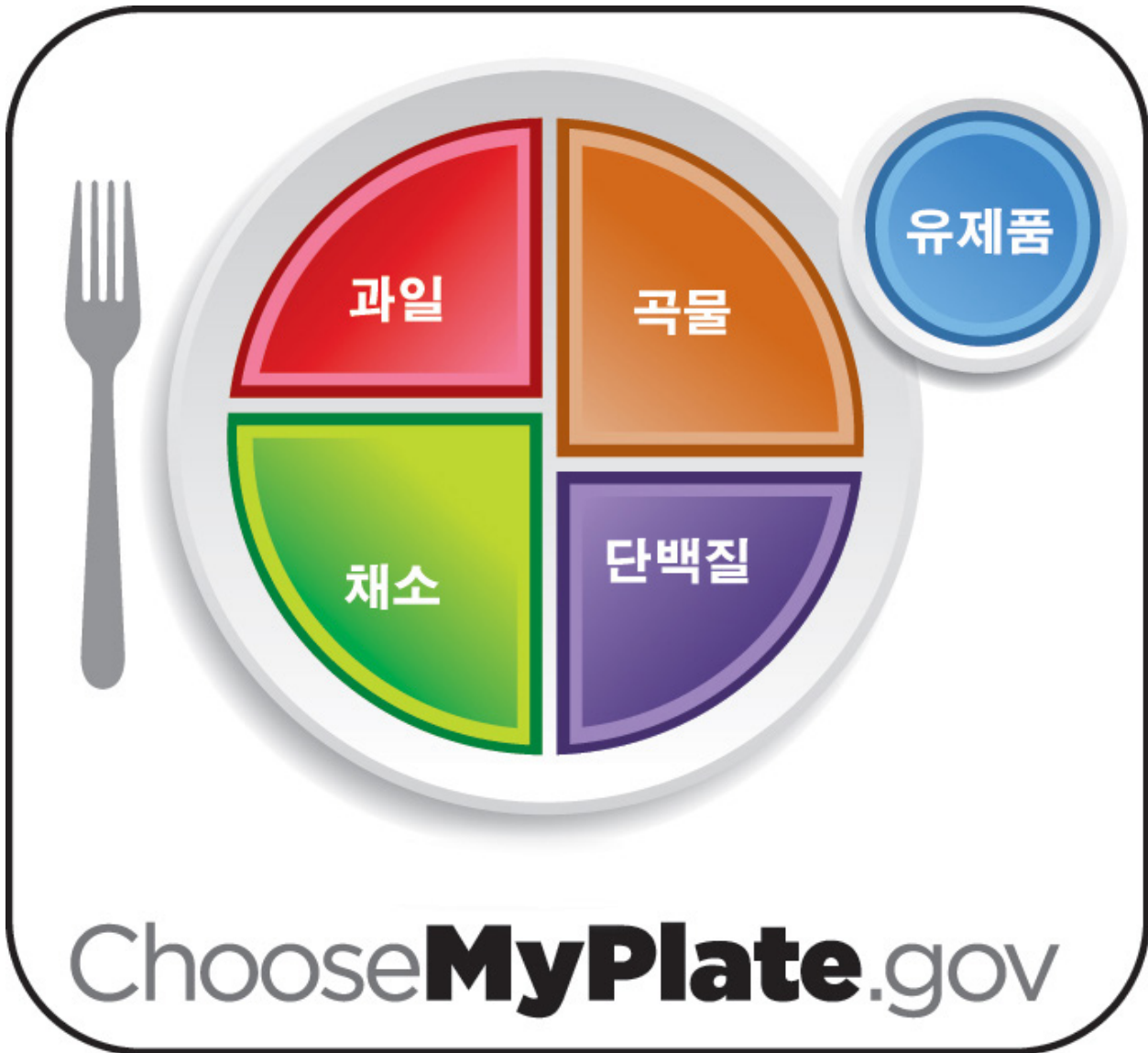
내가 지키고 있는 최고의 규칙 10가지:

- | | |
|----|-----|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

미래에 이루고 싶은 최고의 꿈 10가지:

- | | |
|----|-----|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

나의 플레이트



스트레스를 덜 받기 위해 예스라 말하기

소스	시그널 다음	행동으로 스트레스를 덜 받기 위해 예스라 말하기
1.		a.
2.		b.
3.		c.
4.		d.
5.		e.

용어사전

개념: 추상적인 생각. 생각, 관념, 계획.

개인적인 가치: 사람이 바람직하고 가치 있다고 생각하는 원칙, 기준, 혹은 자질.

객관성: 1. 감정이나 개인적인 편견에 영향을 받지 않음. 2. 관찰된 사실에 대해 근거 있는 의견.

결과를 내다: 초래하다.

불안한: 사건이나 일에 대해 마음이 불편한. 걱정되는.

스트레스: 신체적 건강에 영향을 미칠 수 있는 극도의 어려움, 압박감, 긴장 상태.

영양소: 영양 공급원, 특히 식품의 영양 성분.

영향을 미치다: 영향을 미치거나 변화를 초래하다.

유효한: 1. 뜻하는 결과나 성취를 이루는. 2. 강한 인상이나 반응을 가져오는.

육성하다: 성장과 발전을 촉진하다. 양육하다. 재배하다.

인내: 행동, 신념, 목적을 고수하는 조건 또는 상태. 견실함.

자아 존중감: 1. 자신에 대한 자부심. 자존심. 2. 자신에 대한 좋은 평가.

전문적 지식: 1. 특정 분야의 기술이나 지식. 2. 전문가의 조언이나 의견.

존경하다: 1. 존경, 명예, 존중심을 느끼거나 나타내다. 2. 가치를 부여하다.

친구가 나 때문에 화났대

친구에 대한 이야기를 한 것 때문에 친구가 화가 났어요. 다른 친구들이랑 있을 때 얘기를 했는데 어떻게 알았는지 그 친구가 제가 이야기 한 걸 알고 저를 무시하네요. 친구들과 대화하는 중에 한 이야기인데 저를 비난합니다. 어떻게 해결해야 할까요?

C.T., 15세, 하와이

메모를 써서 사물함에 붙이는 식으로 친구에게 사과를 할 수 있는 방법을 찾아 보세요. 혼자만 그런게 아니었더라도 말한 것에 책임을 질 수 있어야 합니다. 친구들이 이미 회피하려고 했다면 친구들이 솔직히 말할 거라는 기대는 하지 말고

친구가 사과를 받아들일 수 있도록 친구들의 도움을 요청하세요. 다음에는 아끼는 사람에 관해 뒷이야기를 하고 싶어질 때면 이번 일을 상기하고 자제하세요.

**리액트 매거진의 허락을 받아 게재함.*

자기소개를 해주세요

지원자 #1:

면접관: 본인 소개 부탁드립니다.

지원자: (의자에서 어슬렁거리며) 아마 제가 학교에서 최고의 운동선수일 것입니다. 누구보다 빠르며 벤치 프레스 250파운드를 들 수 있습니다.

면접관: 상자들을 싣고 내리고...

지원자: ...그런 것쯤은 너무 쉬울 거 같습니다! 최근에 10개의 가변 속도를 낼 수 있는 새 자전거를 사서 빨리 배달할 수 있습니다. 제 쌍둥이 동생이 상관없다고 할 거 같습니다. 자전거가 우리 두 사람 소유긴 하지만요.

면접관: 이런 일을 해보신 적 있으신가요?

지원자: 아니요, 하지만 별로 상관없을 거 같아요. 잘할 수 있을 거 같아요.

강점 및 약점

지원자 #2:

면접관: 본인 소개 부탁드립니다.

지원자: 한달 전에 이곳으로 이사왔습니다. 저는 모범생입니다. 수업이 많이 힘들 거 같지 않습니다. 그래서 방과 후에 일할 수 있을 거 같습니다.

면접관: 스케줄이나 숙제에 방해되지 않을까요?

지원자: 이번 학기에는 문제 없을 것입니다.

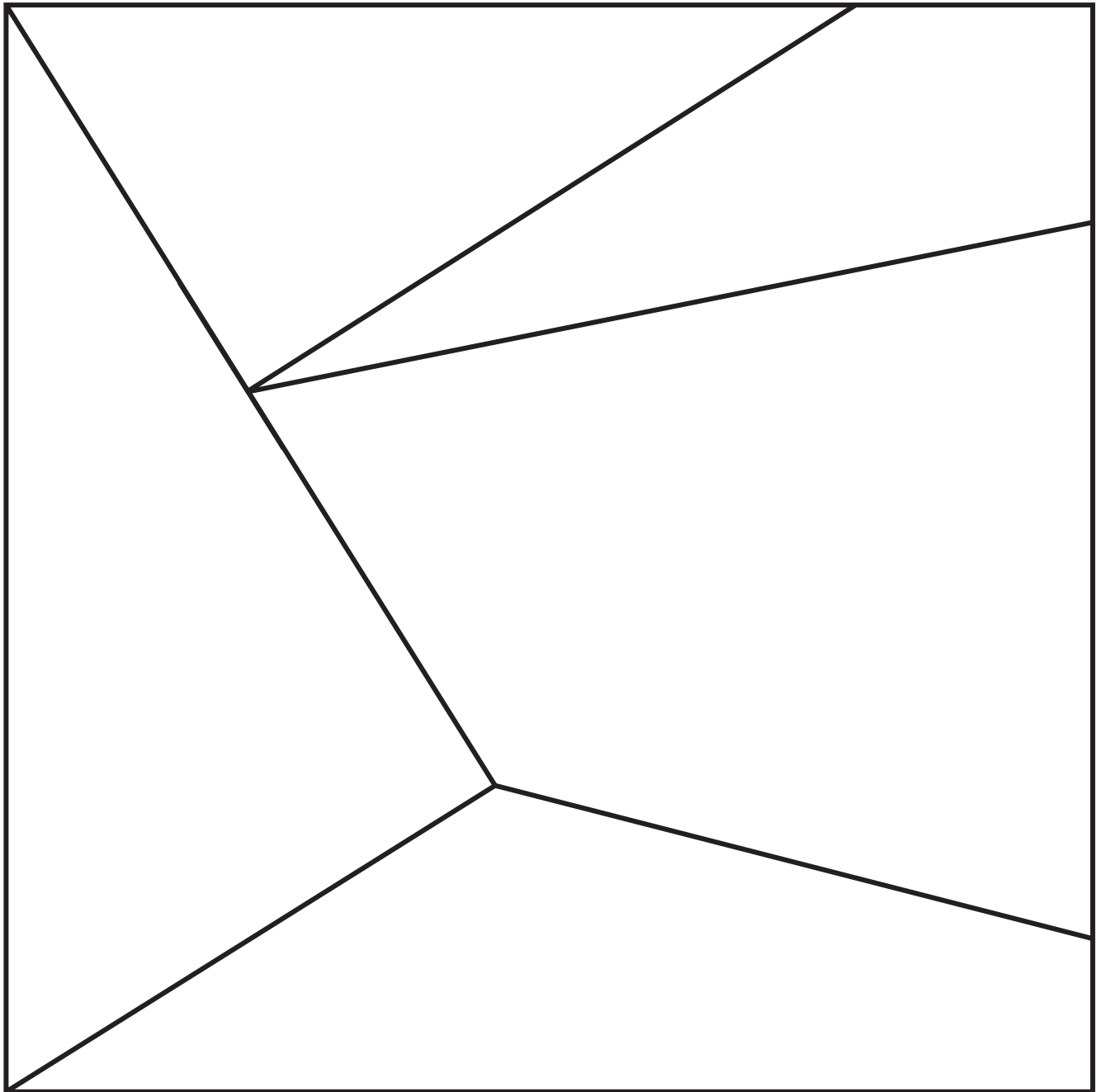
면접관: 아시다시피 무거운 박스를 좀 들어야 하는 일입니다.

지원자: 알고 있습니다. 보기보다 힘이 셉니다! 이곳으로 이사왔을 때 아주 무거운 박스들을 들어야 했어요. 별로 힘들지 않았습니다.

면접관: 이런 비슷한 일을 해보신 적 있으신가요?

지원자: 아니요. 하지만 정말 잘할 수 있습니다. 이 매장에 자주 와서 어디에 무엇이 있는지 압니다. 이곳 주변도 잘 압니다. 그래서 배달하다가 길을 잃는 일은 없을 것입니다. 이 일을 잘 할 수 있을 것입니다.

스퀘어 퍼즐 세트



비평 시트

안내:

1. 각 “시나리오” 상자에 있는 상황에 대해 간략하게 설명 쓰기.
2. 역할극을 하는 동안 각 배우가 보낸 비언어적 메시지를 설명하기.
3. 각 시나리오에 있는 비언어적 메시지가 효과적이었다면 그 이유를 파악하기.

	비언어적인 보낸 메시지	효과적 또는 비효과적? 왜?
시나리오 1:		
시나리오 2:		
시나리오 3:		
시나리오 4:		

경청 시그널

<p>언어 신호</p> <p>소개 토론합니다 이야기하고 싶습니다 오늘 수업 내용 첫 번째</p> <p>주요 아이디어 반복하겠습니다 이걸 정말 중요합니다 필기하세요 기억하세요</p> <p>방향을 변경하세요 다음 계속 나아갑시다 다른 한편으로는 그럼에도 불구하고</p> <p>주요 내용 예를 들면 예를 들면 즉 다음과 같은 이유들</p> <p>결론 마지막으로 마지막 요점 결론적으로 전체적으로</p>	<p>비언어 신호</p> <p>좀더 크게 말하기 좀 더 강조해서 말하기 움직임 듣는 사람에게 더 가까이 가기 눈동자 굴리기 손가락 흔들기</p>	
<p>추가 신호</p>		
언어적		비언어적

경청: 오도하는 커뮤니케이션

기술	설명	예	발견 힌트
사실로 위장된 의견	사실은 진실이거나 실제로 일어났던 무언가로 검증될 수 있는 것입니다. 의견은 누군가의 느낌 또는 판단입니다. 연설자가 사실로 제공된 정보를 전하지 않는다면 그것은 사실로 위장된 의견입니다.	사실: 조지 워싱턴은 미국의 초대 대통령입니다. 사실로 위장된 의견: 역사학자들은 조지 워싱턴이 미합중국의 역대 가장 위대한 대통령이었다는데 동의합니다	말하는 사람은 정당한 근거로 받아들일 수 있는 사실이 있는 의견을 지지해야 합니다. 사실을 알아내기 위해 질문을 하십시오. 참고 자료들을 확인하면서 사실을 확인하십시오.
기만적인 함축	단어의 명시적 의미는 문자 그대로의 의미입니다. 함축은 단어가 암시하는 의미와 단어가 가지고 있는 연관성입니다. 함축은 듣는 사람이 특정 방식으로 생각하거나 느끼게 할 수 있습니다.	중립적 의미: 그의 결심은 우리를 놀라게 했습니다. 불리한 의미 그의 고집은 우리를 놀라게 했습니다.	말하는 사람이 사실을 왜곡하고 듣는 사람을 동요시키는 함축적인 단어를 사용했다면 올바르게 사용하지 못한 커뮤니케이션입니다. 사실을 왜곡할 수 있는 내포된 단어가 사용되었는지 스스로에게 물어보십시오.
의심스러운 완곡어법	완곡어법은 불쾌하거나 부적절한 것에 대해 직접 말하는 것을 피하기 위해 사용되는 단어 또는 구입니다.	완곡어법: 병사들의 유해는 결코 발견된 적이 없습니다. 직접어법: 병사들의 시체는 발견된 적이 없습니다.	완곡어법은 사실을 약화시키는 데 사용됩니다. 왜 말하는 사람이 좀더 정확한 용어를 사용하기 보다 완곡어법을 선택했는지 자문해 보십시오.
부풀린 언어	부풀린 언어는 학술적, 기술적 과학적 단어들과 지나치게 긴 구절들로 구성된 언어입니다. 직업이나 취미의 전문 어휘인 전문 용어가 그 예입니다.	부풀린 언어: 노력에 성실히 책임을 다하는 가능한 대안은 없습니다. 간결한 언어 ; 열심히 일하는 것에 대안은 없습니다.	전문 용어는 기술적인 것으로 보입니다. 명확하게 진술되며 더 쉽게 이해할 수 있는 아이디어를 보여줄 수 있습니다. 왜 부풀린 언어가 사용되었는지 자문해 보십시오.

경청: 분석

프로그램: _____		
말하는 사람	진술/행동	목적/동기부여

I-메시지

I-메시지는 화가 났을 때 본인의 상태를 설명할 수 있는 좋은 방법입니다. I-메시지를 사용하면 사람들은 당신의 말을 더욱 들으려고 하고 방어적인 태도를 취하지 않고 당신의 요구에 더욱 기꺼이 응합니다. I-메시지 덕분에 개방된 토론이 더 잘 이루어지며 빠르고 쉽게 갈등을 해결하는 데 도움이 될 수 있습니다.

예

친구 중 한 명이 종종 물건을 빌리고 돌려주지 않습니다.

나는 나의 _____ 물건을 돌려주지 않는 _____ 상황에서
화가 나는 _____ 기분을 느낍니다.
왜냐하면 _____ 그것들은 나에게 굉장히 소중한 것이다.

다음 i-메시지에 빈칸을 채워주십시오.

1. 가장 친한 친구가 당신의 사생활에 대해서 누군가에게 이야기를 하고 있습니다.

나는 _____ 상황에서
_____ 기분을 느낍니다.
왜냐하면 _____

2. 손을 들었음에도 불구하고 일주일 내내 귀하는 부름을 받지 않았습니다.

나는 _____ 상황에서
_____ 기분을 느낍니다.
왜냐하면 _____

3. 가족 중 누군가 당신에게 메시지를 보내는 것을 계속 잊어버립니다.

나는 _____ 상황에서
_____ 기분을 느낍니다.
왜냐하면 _____

감정을 설명하는 단어들

가만히 있지 못하는	두려운	실망스러운	죄책감을 느끼는
감사하는	똑똑한	안전한	즐거운
걱정되는	만족스러운	압도당한	지루한
걱정스러운	멍청한	어리둥절한	지친
겁먹은	모욕당한	엉뚱한	질투나는
겁먹은	못마땅한	역겨운	짜증나는
겁에 질린	무관심한	열광적인	짜증난
겁에 질린	무능한	열정적인	차분한
게으른	무력한	영감을 얻은	참을성이 없는
결단력 있는	무모한	외로운	창피한
고민되는	믿을만한	용기있는	충격적인
고요한	바보같은	우울한	친절한
고요한	부끄러운	우유부단한	침착한
공격적인	부끄러운	우유부단한	쾌활한
긴장된	부러워하는	유감스러운	탐욕스러운
긴장한	부정적인	유능한	패기 넘치는
낙관적인	불안정한	음산한	편안한
난처한	불안한	의식하지 못하는	편안한
냉담한	불편한	의심 많은	평화로운
냉소적인	비참한	자극적인	피해망상적인
노곤한	사과하는	자랑스러워 하는	행복한
놀라운	성나게 하는	자신감 있는	호기심이 많은
놀란	소심한	잠정적인	혼란스러운
느릿느릿한	수줍은	장난스러운	활기찬
단호한	순진한	조심성 있는	황홀한
대담한	슬픈	조심성 있는	회의적인
대담한	시무룩한	즐리는	희망에 가득찬
동정적인	신나는	좌절한	

통제된 토론 주제

- 법적으로 문제가 있는 학생들은 퇴학 처분을 받아야 합니다.
- 건강한 사람들은 장기 기증자가 되어야 합니다.
- 사람들이 공공 장소에서 휴대폰으로 통화하는 것은 금지해야 합니다.
- 동물들은 서커스나 동물원이 아닌 자연 서식지에서 살아야 합니다.
- 남학생과 여학생은 농구, 축구 등 그들이 원하는 고등학교 스포츠 팀에 도전하고 경기하도록 허용해야 합니다.
- 스쿼트 총, 레이저 포인터 그리고 총처럼 보이는 장난감은 학교에서 금지해야 합니다.
- 학구에서는 숙제를 금지하는 정책을 수립해야 합니다.
- 모든 학교에서는 교복을 입어야 합니다.
- 모든 학생은 외국어를 배워야 합니다.
- 운동선수들이 프로 스포츠에서 경기하려면 대학을 졸업해야 합니다.
- 학교와 도서관에서는 고등학생들이 사용하는 컴퓨터의 특정 웹사이트를 차단해야 합니다.
- 학생회는 학교 정책을 변경할 수 있는 권한을 가져야 합니다.

용어사전

적극적 경청: 화자에게 주의를 집중하고, 듣는 것을 확인하며, 말하고 있는 것에 반응하는 경청.

함축적 의미: 정확한 의미 외에 단어에서 암시되는 감정적 내용이나 의미. 함축.

전달하다: 의사소통하거나 알리다. 전하다.

비판적 경청: 화자의 말을 분석하고 평가하기 위한 경청.

큐: 알림. 힌트나 제안.

기만적인: 속이거나 배신하거나 술수를 쓰는 경향이 있는. 부정직한.

방어적인: 비판, 자신의 결점 노출, 자신에 대한 실제 또는 인지된 위협으로부터 자신을 지속적으로 보호하는.

명시적 의미: 1. 이름으로 구별하는 행위. 마킹 오프. 2. 지시하는 것. 표지.

상승: 점차적으로 증가, 확대, 또는 강화하는 것.

완곡어법: 가혹하거나 무뚝뚝한 것으로 간주되는 용어를 온화하거나 기분 좋은 용어로 대체.

불가해한: 이해하거나 알아 듣기 어렵거나 불가능한.

상호작용: 두 명 이상의 사람들 사이의 교류.

전문 용어: 동종 업계, 직업, 이와 유사한 그룹의 전문화되거나 기술적인 용어.

오역하다: 부정확하게 해석하거나 설명하다.

오도하다: 특히 의도적으로 속임으로써 잘못된 생각이나 행동으로 이끌다.

모호한: 명확하게 이해되거나 표현되지 않는; 희미하거나 막연한.

수동적인: 참여하거나 행동하지 않는.

수동적 경청: 말하는 내용에 대해 진지하게 생각하지 않는 경청.

시나리오: 행동이나 사건의 예상 순서에 대한 개요 또는 계획.

조사

다음과 같은 상황에서 도움이 되는 정보를 찾으려면 무엇을 하시나요? 가능한 한 많은 출처를 열거하십시오.

1. 역사 수업을 위한 연구 논문을 써야 합니다.
2. 당신의 지역사회에서의 문제에 대해 학교 신문 사설을 쓰고 있습니다.
3. 돈을 벌기 위해서 아르바이트 일을 찾고 있습니다.
4. 학교에서 새로운 학생을 알게 되었고 데이트를 하고 싶습니다.
5. 음향기기를 사려고 합니다.

낙진 대피소

숨겨진 약력

안내:

아래의 자서전 정보들의 인물 중 한 명으로 역할극을 할 것입니다. 다른 인물들을 포함하여 추가 정보에 대해서는 아무에게도 말하지 않아야 합니다. 이 정보에서 다루지 않는 질문을 하는 경우, 인물과 일치하는 본인의 대답을 할 수 있습니다. 아래에 있는 메모 부분에 답을 쓰세요. 동일하거나 유사한 질문에는 항상 같은 대답을 하십시오.

31세, 경리

숨겨진 약력

식물을 휘발유로 전환하는 기계를 발명했습니다. 당신은 모든 종류의 스포츠를 좋아합니다. 당신은 훌륭한 어부입니다. 당신은 유죄 판결을 받은 중죄인입니다.

메모:

낙진 대피소

숨겨진 약력

안내:

아래의 자서전 정보들의 인물 중 한 명으로 역할극을 할 것입니다. 다른 인물들을 포함하여 추가 정보에 대해서는 아무에게도 말하지 않아야 합니다. 이 정보에서 다루지 않는 질문을 하는 경우, 인물과 일치하는 본인의 대답을 할 수 있습니다. 아래에 있는 메모 부분에 답을 쓰세요. 동일하거나 유사한 질문에는 항상 같은 대답을 하십시오.

의과대학 2학년 학생

숨겨진 약력

당신은 영재임에도 불구하고 정치 활동에 시간을 쏟는 바람에 학업에 뒤처져 제적된다는 사실을 알게 되었습니다. 당신의 가족은 당신의 교육에 거의 모든 돈을 썼습니다. 당신은 훌륭한 조각가이자 예술가입니다.

메모:

낙진 대피소

숨겨진 약력

안내:

아래의 자서전 정보들의 인물 중 한 명으로 역할극을 할 것입니다. 다른 인물들을 포함하여 추가 정보에 대해서는 아무에게도 말하지 않아야 합니다. 이 정보에서 다루지 않는 질문을 하는 경우, 인물과 일치하는 본인의 대답을 할 수 있습니다. 아래에 있는 메모 부분에 답을 쓰세요. 동일하거나 유사한 질문에는 항상 같은 대답을 하십시오.

유명한 역사학자, 42세

숨겨진 약력

당신은 정확한 기억력을 가지고 있습니다. 당신은 책을 많이 읽은 사람이기 때문에 역사, 목공, 수공예품에 대해 잘 알고 있습니다. 당신은 결혼하였고 아이가 한 명 있습니다. 당신의 배우자는 미국의 상원의원입니다.

메모:

낙진 대피소

숨겨진 약력

안내:

아래의 자서전 정보들의 인물 중 한 명으로 역할극을 할 것입니다. 다른 인물들을 포함하여 추가 정보에 대해서는 아무에게도 말하지 않아야 합니다. 이 정보에서 다루지 않는 질문을 하는 경우, 인물과 일치하는 본인의 대답을 할 수 있습니다. 아래에 있는 메모 부분에 답을 쓰세요. 동일하거나 유사한 질문에는 항상 같은 대답을 하십시오.

유명한 역사학자의 12세 딸

숨겨진 약력

당신은 최고의 학생이자 재능 있는 플루트 연주자이자 경쟁력 있는 체조 선수입니다. 유일한 어린이로서 당신은 성인들에게 큰 관심을 받는 데 익숙합니다. 어른들은 당신과 함께 하는 것을 매우 좋아합니다. 때로는 또래인 다른 어린이들과 어울리기가 어려울 수 있습니다.

메모:

낙진 대피소

숨겨진 약력

안내:

아래의 자서전 정보들의 인물 중 한 명으로 역할극을 할 것입니다. 다른 인물들을 포함하여 추가 정보에 대해서는 아무에게도 말하지 않아야 합니다. 이 정보에서 다루지 않는 질문을 하는 경우, 인물과 일치하는 본인의 대답을 할 수 있습니다. 아래에 있는 메모 부분에 답을 쓰세요. 동일하거나 유사한 질문에는 항상 같은 대답을 하십시오.

영화배우

숨겨진 약력

당신은 컴퓨터 천재입니다. 처음으로 출연했던 영화가 2주 후에 개봉이 됩니다. 예명으로 히트곡 3개를 작곡했습니다.

메모:

낙진 대피소

숨겨진 약력

안내:

아래의 자서전 정보들의 인물 중 한 명으로 역할극을 할 것입니다. 다른 인물들을 포함하여 추가 정보에 대해서는 아무에게도 말하지 않아야 합니다. 이 정보에서 다루지 않는 질문을 하는 경우, 인물과 일치하는 본인의 대답을 할 수 있습니다. 아래에 있는 메모 부분에 답을 쓰세요. 동일하거나 유사한 질문에는 항상 같은 대답을 하십시오.

생화학자

숨겨진 약력

당신은 반사회적입니다. 사람들 주위에 있는 것을 견딜 수 없습니다. 최근 이혼에 대한 아픔을 가지고 있습니다. 여가 시간에 시를 씁니다.

메모:

낙진 대피소

숨겨진 약력

안내:

아래의 자서전 정보들의 인물 중 한 명으로 역할극을 할 것입니다. 다른 인물들을 포함하여 추가 정보에 대해서는 아무에게도 말하지 않아야 합니다. 이 정보에서 다루지 않는 질문을 하는 경우, 인물과 일치하는 본인의 대답을 할 수 있습니다. 아래에 있는 메모 부분에 답을 쓰세요. 동일하거나 유사한 질문에는 항상 같은 대답을 하십시오.

성직자, 54세

숨겨진 약력

당신은 살 날이 1년 남았다는 것을 방금 알게 되었습니다. 당신의 기조 연설을 하고 칭송을 받은 세계 종교 회의에서 최근에 돌아왔습니다. 대학생일때 석유 굴착 회사에서 일했습니다.

메모:

낙진 대피소

숨겨진 약력

안내:

아래의 자서전 정보들의 인물 중 한 명으로 역할극을 할 것입니다. 다른 인물들을 포함하여 추가 정보에 대해서는 아무에게도 말하지 않아야 합니다. 이 정보에서 다루지 않는 질문을 하는 경우, 인물과 일치하는 본인의 대답을 할 수 있습니다. 아래에 있는 메모 부분에 답을 쓰세요. 동일하거나 유사한 질문에는 항상 같은 대답을 하십시오.

올림픽 육상경기 선수, 세계 최상급 철인 3종 경기 선수

숨겨진 약력

경쟁을 위해 당신은 경기력 향상 약물을 복용했습니다. 당신은 채식주의자이며 고기가 눈에 보이는 것을 못 견딥니다. 엄격한 훈련과 다이어트를 했습니다. 일정에 방해되면 공격적으로 변합니다.

메모:

낙진 대피소

숨겨진 약력

안내:

아래의 자서전 정보들의 인물 중 한 명으로 역할극을 할 것입니다. 다른 인물들을 포함하여 추가 정보에 대해서는 아무에게도 말하지 않아야 합니다. 이 정보에서 다루지 않는 질문을 하는 경우, 인물과 일치하는 본인의 대답을 할 수 있습니다. 아래에 있는 메모 부분에 답을 쓰세요. 동일하거나 유사한 질문에는 항상 같은 대답을 하십시오.

대학생

숨겨진 약력

당신은 공학 전공자입니다. 이용 가능한 재료를 사용하여 다양한 유형의 구조를 설계하고 구축할 수 있습니다. 당신은 또한 전자 제품에 대해 매우 잘 알고 있으며 수리 방법에 대해서도 매우 잘 알고 있습니다. 학교에서 야심가로 알려져 있으며, “내부” 그룹 사람들과만 어울립니다.

메모:

낙진 대피소

숨겨진 약력

안내:

아래의 자서전 정보들의 인물 중 한 명으로 역할극을 할 것입니다. 다른 인물들을 포함하여 추가 정보에 대해서는 아무에게도 말하지 않아야 합니다. 이 정보에서 다루지 않는 질문을 하는 경우, 인물과 일치하는 본인의 대답을 할 수 있습니다. 아래에 있는 메모 부분에 답을 쓰세요. 동일하거나 유사한 질문에는 항상 같은 대답을 하십시오.

소방관

숨겨진 약력

당신은 건강에 집착하는 편이며 매우 튼튼합니다. 당신은 지인들에게 매우 도움이 되는 사람으로 알려져 있습니다. 당신은 최근에 노숙 생활을 하는 아이들을 위해 만든 프로그램으로 상을 받았습니다.

메모:

낙진 대피소

약력

31세, 경리

의과대학 2학년 학생

유명한 역사학자, 42세

유명한 역사학자의 12세 딸

할리우드 스타, 배우

생화학자

성직자, 54세

올림픽 육상경기 선수, 세계 최상급 철인 3종 경기 선수

대학생

소방관

선물

당신은 방금 2,000달러를 받았습니다. 당신은 이웃 사람이 팔려고 하는 중고차를 사고 싶습니다. 당신이 마지막으로 물었을 때, 주인은 차를 1,995달러에 팔겠다고 말했습니다. 당신은 당신이 저축해놓은 돈과 매주 버는 돈을 알고 있습니다.

차트에 자동차를 살 때의 장점과 단점을 나열하십시오.

	긍정적인 결과	부정적인 결과
1. 예상한 결과		
2. 예상하지 못한 결과		
3. 예상하지 못한 결과		

낙진 대피소 평가 결정

안내: 1점은 매우 나쁨이고 5점은 매우 좋음으로 1점에서 5점까지 점수를 사용하여 부정적인 결과 방어 시뮬레이션에서 했던 일들을 평가합니다.

그룹 회원	결정에 대한 점수	정당성에 대한 점수	의견

일상의 영웅

계속 살아있는 선물

Tiffany Culy는 십대들에게 장기 기증자가 될 것을 촉구합니다.

배가 아프기 시작하자 Tiffany Culy는 독감에 걸렸다고 생각했습니다. 그러나 며칠 후, 미시간주 설린에서 티파니가 잠에서 깨어나 보니 눈이 노랗고 피부도 노랗으며 아랫배에 “극심한 통증”을 느꼈습니다. 급히 병원에 입원하고 혼수 상태가 되었습니다.

티파니는 간이 파괴되는 윌슨병을 앓고 있었습니다. 의사는 간 이식을 하지 않으면 곧 사망할 것이라고 말했습니다.

4건의 가능한 장기 기증을 검토한 결과 외과의사는 티파니에게 맞는 간을 찾을 수 있었습니다. 티파니는 병원에서 3개월을 보냈습니다. 현재 19세이며 미시간주 홀랜드에 있는 Hope College의 신입생인 Tiffany는 매우 건강해서 두 개의 수영 경기에 출전했습니다. 티파니는 또한 장기 기증 운동가가 되었습니다.

“61,000명이 넘는 미국인이 장기 이식을 기다리고 있습니다”라고 티파니가 말했습니다. 비영리 단체인 기부협회에 따르면 매일 평균 12명의 미국인이 간, 심장, 신장 또는 기타 장기를 기다리고 있습니다.

티파니는 학교에서 청소년 그룹을 위해 강연을 하고 아이들에게 누구에게나 장기가 필요할 때가

올 수 있다고 말했습니다. “저는 정말 놀랐어요”라고 티파니는 말합니다.

티파니는 장기 기증에 관한 근거 없는 믿음을 불식시키려고 합니다. 예를 들어 연예인은 기부 명단 상위에 올라가 있지 않다고 그녀는 이야기합니다. “도난당한 장기에 대한 암거래는 없습니다.”

티파니는 그녀가 간을 이식 받을 수 있었던 이유는 “기본적으로 건강했고 생존할 수 있던 기회가 있었기 때문입니다.” 장기 수혜자를 결정할 때 인종, 성별, 나이, 소득, 유명인사인지를 고려하지 않습니다.

기증자가 되는 것은 간단하다고 티파니는 말했습니다. “결정한 다음 꼭 해야 할 일은 가족에게 이야기하는 것입니다. 사망 시 물어보아야 할 사람이기 때문입니다. 운전면허증을 받을 때 가입할 수 있습니다.”

더 이상 기다릴 필요가 없습니다. “십대여도 병에서 자유로운 것은 아닙니다”라고 그녀는 말합니다. “가족에게 말하세요. 누군가의 생명을 구하고 싶다고 이야기하세요.”

—낸시 비토리니

*리액트 매거진의 허락을 받아 게재함.

용어사전

고려 사항: 1. 신중한 생각, 숙고. 2. 판단이나 결정을 내릴 때 고려해야 할 요소.

관련된: 해당되는. 논리적인. 당면 문제에 적합한.

관련성: 1. 당면한 일과 관련이 있음. 2. 주어진 요구 사항에 맞거나 적합함.

기준: 올바른 판단이나 결정의 근거가 될 수 있는 표준, 규칙 또는 테스트.

무관한: 당면한 문제와 관련이 없는. 의미 없는.

변경: 1. 형태나 성격이 변하다. 바꾸다. 2. 덜 극단적으로, 가혹하게 또는 강하게 만들다.

옵션을 저울질하다: 1. 선택을 하기 위해 속으로 따져보다. 숙고하거나 평가하다 2. 대안을 검토해 보다.

이끌어내다: 끌어내다. 논리에 의해(예를 들어, 진실에) 도달하다.

재귀적인: 특히 규칙적인 간격으로 다시 또는 반복적으로 발생하는.

재평가: 값이나 가치를 재고함.

평가: 1. 값이나 가치를 결정하거나 정하다. 2. 주의 깊게 조사하고 판단하다. 평가하다.

피드백: 다른 사람의 응답이나 의견.

나의 목표

경력?

교육?

여가 시간?

가족?

집?

재산?



시각화 기법

1. 편안한 자세를 유지해 주십시오. 눈을 감고 심호흡을 하며 마음을 비워 주십시오.
2. 마음 속으로 그림을 그리거나 달성하는 모습을 보여주는 영상을 마음 속에 떠올립니다. 예를 들어, 많은 관객들 앞에서 훌륭한 연설을 하는 것이 당신의 목표라면, 침착하고 명확하게 말하면서 청중에게 깊은 인상을 주는 자신의 모습을 바라보십시오.
3. 당신의 정신적 이미지를 구체적으로 만들고 성공을 시각화 하십시오. 두려움, 실패, 긴장과 같은 부정적인 감정들이 그림 안으로 들어오지 못하게 하십시오. 자신이 이미 목표를 성공적으로 달성했다고 생각하십시오.
4. 시각화에 특정 단어, 행동 및 감각을 더해보십시오. 시각화 중 하고 싶은 말이나 하고 싶은 말을 연습해 보십시오. 마음속으로 연습하면 실제 수행 능력이 더 좋아집니다.
5. 늘 이런 시각화를 마음에 유지하십시오. 언제든지 당신이 선택할 때마다 그 시각화를 기억할 수 있도록 준비하십시오. 실제 상황이 되기 전에 가능한 한 자주 시각화를 반복하십시오.

확언 기술

1. 개인적인 선언문을 만드십시오. 이름, “나” 또는 “당신”을 사용하십시오.
2. 선언문을 짧게 쓰십시오. 그래야 기억하기 좋습니다. 긴 문장은 기억하기 어렵습니다.
3. 긍정적인 언어를 사용하십시오. 초조함을 조절하고 싶다면 이렇게 말해보십시오. “나는 침착하고 자신있다. 나는 이번 시험을 충분히 잘 준비했다.” “나는 수학 시험때문에 긴장하지 않을 거야” 라고 하지 마십시오.
4. 비록 당신이 아직 목표를 이루지 못했더라도, 마치 사실로 일어난 것처럼 확고하게 말하십시오. 예를 들자면, “나는 평점 3.2로 고등학교를 졸업할 것이다.”라고 말해보십시오.
5. 적어도 하루에 한 번씩 반복해서 확인하십시오. 반복은 목표를 달성할 수 있도록 두뇌를 자극합니다.
6. 마음 속으로 자주 확인하십시오. 또한 그 확언을 적어 놓고 자주 볼 수 있는 곳에 두십시오. 텔레비전이나 인터넷의 광고처럼, 긍정적인 것을 보거나 들을 수록 더 많이 믿게 됩니다.

다음은 확언의 몇 가지 예시입니다.

- 나는 연극을 이끌어가는 주연이 될 만한 재능이 있습니다.
- 나는 면접을 잘 준비했으니 이 직장에 취직할 수 있을 것이다.
- 형과 나는 남은 여름동안 잘 지낼 것이다.

공격적, 수동적, 그리고 적극적인 행동들 시나리오

선생님을 위한 지침: 필요에 따라 활동지를 복사하십시오. 각 시나리오 아래에 나열된 행동 중 하나를 동그라미로 표시하십시오. 각각의 행동이 비슷하게 표현되도록 다양하게 동그라미를 쳐 주십시오. 각 시나리오와 행동 목록들을 오려내십시오. 각 그룹에 한 개씩 배포하십시오.

당신은 사촌이 가장 좋아하는 셔츠를 빌렸는데 실수로 무언가를 셔츠 위에 쏟았습니다. 당신은 사과했고, 사촌은 당신을 용서하였습니다. 지금 당신은 오늘 밤 당신의 옷과 잘 어울리는 사촌의 새 신발을 빌리고 싶습니다. 어떻게 하시겠습니까?

아래 동그라미가 그려진 행동을 묘사하십시오.

공격적 수동적 적극적

친구라고 생각했던 사람이 당신에 관한 루머를 퍼트린다는 것을 알게 되었습니다. 당신은 그 친구가 길거리에서 당신 쪽으로 걸어 오는 것을 보았습니다. 어떻게 하시겠습니까?

아래 동그라미가 그려진 행동을 묘사하십시오.

공격적 수동적 적극적

당신의 친한 친구는 수학시험을 통과해야 합니다. 당신은 친구와 같은 반입니다. 내일 아주 중요한 시험이 있고 그 친구는 공부하지 않았습니다. 친구가 당신 시험지를 컨닝하고 싶어합니다. 어떻게 하시겠습니까?

아래 동그라미가 그려진 행동을 묘사하십시오.

공격적 수동적 적극적

당신은 방과 후와 토요일에 애완동물 가게에서 아르바이트를 합니다. 상사는 금전 등록기에서 돈이 모자라는 것을 알게 되었습니다. 상사는 당신을 추궁합니다. 상사에게 돈을 가지고 가지 않았다고 말하십시오.

아래 동그라미가 그려진 행동을 묘사하십시오.

공격적 수동적 적극적

공격적, 수동적, 그리고 적극적인 행동들 시나리오

(계속)

당신의 부모님은 주말에 통금시간을 두고 싶어합니다. 고등학생으로서 당신은 통금 시간을 정하는 게 이해가 되지 않습니다. 통금시간을 바꿔 달라고 부모님에게 부탁해 봅시다.

아래 동그라미가 그려진 행동을 묘사하십시오.

공격적 수동적 적극적

불합리하고 폭력적이므로 악명이 높은 학생이 당신의 책가방을 가져갔습니다. 돌려 달라고 말하십시오.

아래 동그라미가 그려진 행동을 묘사하십시오.

공격적 수동적 적극적

이웃집 개가 당신의 마당과 집 앞을 거의 매일 엉망으로 만들어 놓고 짖어댁니다. 이웃에게 개를 좀 관리해 달라고 말해 보십시오.

아래 동그라미가 그려진 행동을 묘사하십시오.

공격적 수동적 적극적

당신은 친한 친구에게 돈을 빌려 주었습니다. 돈을 빌려준 지 3주가 넘었지만, 그 친구는 아직 돈을 갚지 않았습니다. 당신은 이번 주말에 놀러가기 위해 돈이 필요합니다. 돈을 돌려달라고 부탁해 보십시오.

아래 동그라미가 그려진 행동을 묘사하십시오.

공격적 수동적 적극적

적극적인 기술 개발

개인별 특성

강점	약점

적극적인 기술 개발

행동 계획

목표: _____

목표에 달성하기 위한 개인 활동 계획: _____

활동 계획 기간: _____

용어사전

공격적인: 적대적인 태도를 보이는 행동, 공격하거나 싸움을 걸 듯한 행동.

대안: 두 개의 유사한 것 중 선택하는 것, 또 다른 가능성.

목적: 무언가를 향해 일하거나 목표로 삼는 것, 달성 목표 또는 의도.

목표: 노력이나 시도를 통해 목적을 지향하는 것.

미션 선언문: 원칙, 신념, 또는 목적을 정의하는 선언문.

시각화: 1. 정신적 이미지를 형성하는 것. 2. 사진이나 그림으로 구상하는 것, 특히 미래의 가능성에 관하여.

우선 순위: 중요한 순서대로 처리하는 것.

인내심을 갖다: 어떤 목적이나 사업을 지속하는 것, 어려움에도 불구하고 계속해서 노력하는 것.

적극적인: 명확하고 긍정적인 태도로 임하는 행동이나 의사소통, 자신감.

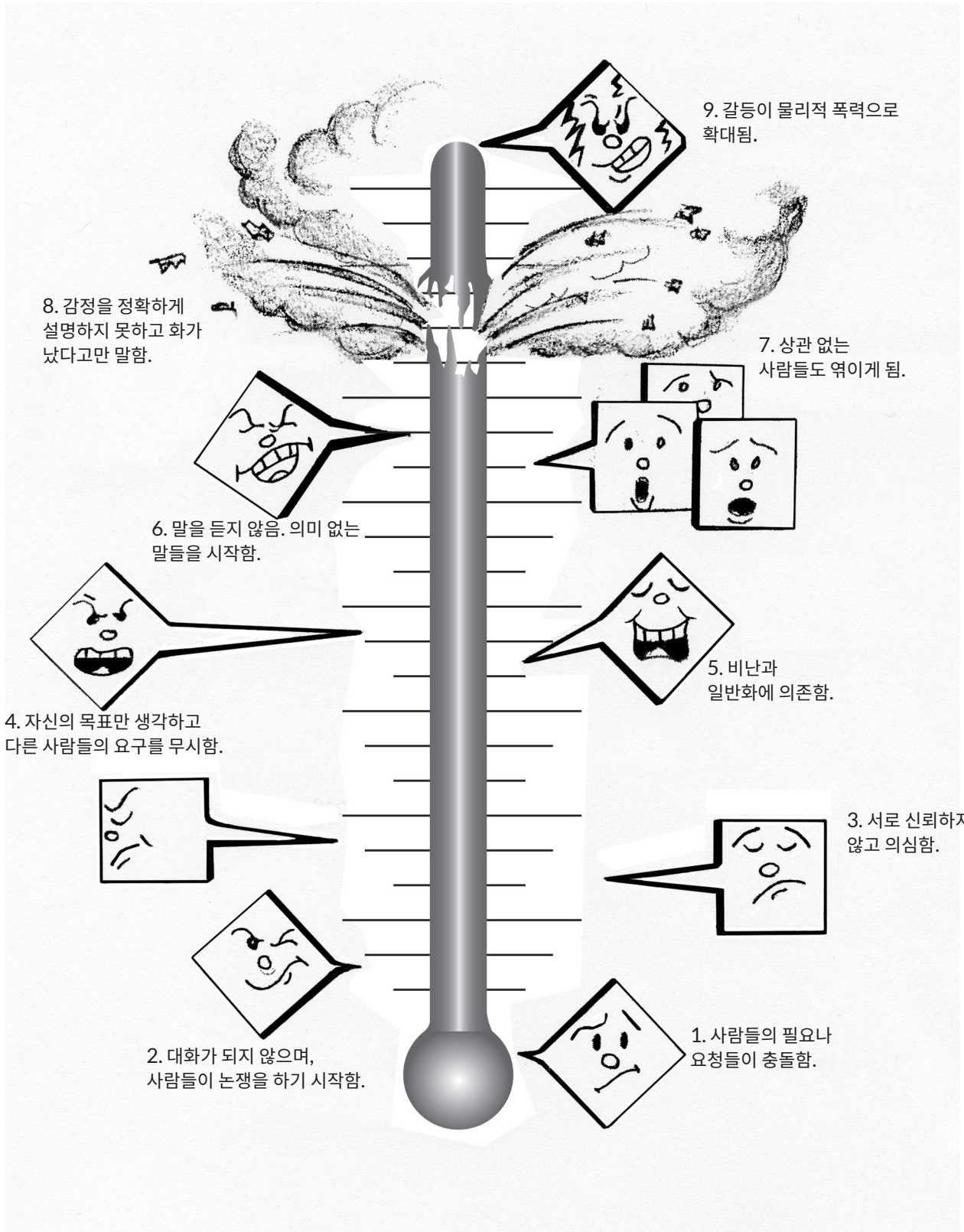
태도: 의견이나 생각하는 방식.

특징: 사람이나 사물을 구별지을 때 도움이 되는 특징.

현실적: 있는 그대로를 기반으로 하는 것.

확언: 목표를 달성하기 위한 노력을 격려하고 강화하기 위해 매일 반복되는 긍정적인 말.

갈등 단계



감정을 설명하는 단어들

가만히 있지 못하는	두려운	실망스러운	죄책감을 느끼는
감사하는	똑똑한	안전한	즐거운
걱정되는	만족스러운	압도당한	지루한
걱정스러운	멍청한	어리둥절한	지친
겁먹은	모욕당한	엉뚱한	질투나는
겁먹은	못마땅한	역겨운	짜증나는
겁에 질린	무관심한	열광적인	짜증난
겁에 질린	무능한	열정적인	차분한
게으른	무력한	영감을 얻은	참을성이 없는
결단력 있는	무모한	외로운	창피한
고민되는	믿을만한	용기있는	충격적인
고요한	바보같은	우울한	친절한
고요한	부끄러운	우유부단한	침착한
공격적인	부끄러운	우유부단한	쾌활한
긴장된	부러워하는	유감스러운	탐욕스러운
긴장한	부정적인	유능한	패기 넘치는
낙관적인	불안정한	음산한	편안한
난처한	불안한	의식하지 못하는	편안한
냉담한	불편한	의심 많은	평화로운
냉소적인	비참한	자극적인	피해망상적인
노곤한	사과하는	자랑스러워 하는	행복한
놀라운	성나게 하는	자신감 있는	호기심이 많은
놀란	소심한	잠정적인	혼란스러운
느릿느릿한	수줍은	장난스러운	활기찬
단호한	순진한	조심성 있는	황홀한
대담한	슬픈	조심성 있는	회의적인
대담한	시무룩한	졸리는	희망에 가득찬
동정적인	신나는	좌절하는	

제 말의 의미는...

브렌다와 마리아는 서로에게 소리를 지르고 있습니다...

브렌다: “산테를 위한 우유를 사야 해서 가게에 갔어.”

마리아: “니가 한 짓을 믿을 수가 없어!” 아기인 내 여동생을 혼자 두고 갔다니, 넌 정말 멍청해!”

브렌다: “...하지만 내가 나가는 동안 제레미에게 아기를 봐달라고 부탁했는걸.”

마리아: “어떻게 너를 믿고 내 동생을 봐달라고 부탁했는지 모르겠어!”

브렌다: “알았어! 니가 니 동생 돌봐!”

.....

그들이 뜻한 바는...

브렌다: “산테를 위한 우유를 사야 해서 가게에 갔어.”
아기에게 먹일 우유가 집에 없어서 걱정되었거든.

마리아: “니가 한 짓을 믿을 수가 없어!” 아기인 내 여동생을 혼자 두고 갔다니, 넌 정말 멍청해!”
아기를 혼자 두는 건 매우 위험해! 아기한테 무슨 일이 일어날 수도 있어서 너무 무서웠다고!

브렌다: “...하지만 내가 나가는 동안 제레미에게 아기를 봐달라고 부탁했는걸.”
내가 멍청하다고? 어떻게 동생을 돌본다는 언니 집에 우유가 하나도 없을 수가 있어?

마리아: “어떻게 너를 믿고 내 동생을 봐달라고 부탁했는지 모르겠어!”
아무튼 산테를 두고 나가는 게 의심스러웠어. 나는 브렌다가 아기를 침대에서 울게 내버려 두었던 것을 기억하고 있어. 아무 소리를 말았어야 했지만, 너무 짜증났어.

브렌다: “알았어! 니가 니 동생 돌봐!”
나는 그저 호의를 베풀려고 한 거였어! 잊어버려야지. 다시는 안 도와 줄거야.

윈-윈, 나의 필요/당신의 필요

윈윈 상황을 위한 가이드라인

- 회의를 위해 중립적 입장을 견지하십시오.
- 거짓말이나 과장된 말을 하지 마십시오, 처음부터 신뢰를 쌓으십시오.
- 좋은 비언어적 의사소통을 사용하십시오: 눈을 마주 바라보며 위협적이지 않게 하세요. 자세를 유지하고 집중하십시오.
- 공통점을 찾으십시오.
- 다른 제안들에 관한 개방적인 사고를 가지십시오.
- 당신에게 가장 중요한 것에 집중하고 결정을 내리도록 노력 하십시오. 다른 사람에게 가장 중요한 것을 우선 결정하려고 노력 하십시오.
- 현재에 집중하십시오, 과거에 대한 논쟁은 피하십시오.
- 둘 다 동의할 수 있는 시간대를 설정하십시오.
- 해결 방법에 전념하고 뒤를 돌아보지 마십시오.

본인의 필요 / 당신의 요구

무엇이 문제입니까? _____

양쪽 모두 잃는 것은? _____

A가 원하는 것이 무엇인가요? 그 이유는? _____

B가 원하는 것이 무엇인가요? 그 이유는? _____

A가 원하는 것이 무엇인가요? _____

B가 원하는 것이 무엇인가요? _____

A의 다른 요소들은?* _____

B의 다른 요소들은?* _____

* 사람들에게 동기를 부여하는 다른 요소들 중에는 통제 욕구, 돈에 대한 욕구, 인정받고 사랑받고 있다는 욕구 등이 있을 수 있습니다.

용어사전

가정: 증거 없이도 당연하게 여겨지거나 사실로 받아들여지는 것.

갈등: 양립할 수 없거나 반대되는 사람, 아이디어 혹은 이해 사이의 부조화, 충돌.

개입: 행동을 방해하거나 대체하기 위해 사이에 끼어드는 것.

고정관념: 1. 지나치게 단순화 된 이미지나 의견. 2. 일련의 부정확하고 단순한 일반화.

공감하다: 다른 사람의 상황, 감정, 동기를 확인하고 이해하는 것.

관용: 다른 사람의 권리, 신념 또는 관행을 인정하고 존중하는 것.

교섭: 의견을 비교하고 합의하거나 상호 합의에 도달하기 위해 다른 사람들과 만나는 것.

재치: 기분을 상하게 하지 않고 이야기하거나 행동하는 능력을 포함해 다른 사람을 대할 때 적절한 수준을 감지하는 민감성.

전략: 어떤 특정한 목표나 도전적인 목표를 달성하기 위한 행동 계획.

중재자: 차이를 조정하기 위해 동의를 얻어 다른 사람들 사이의 분쟁을 조정하는 사람.

지각: 관찰을 통해 얻은 통찰력, 직관 또는 지식.

진정시키다: 덜 위험하거나, 덜 긴장되거나, 덜 적대적으로 만드는 것.

타협: 양쪽이 무언가를 포기하며 차이를 좁혀나가는 것. 중간 코스.

해결: 1. 결정되거나 결정된 조치. 2. 문제나 수수께끼에 대한 것 같은 설명, 해결책.

해결하다: 1. 무엇에 관해 확고한 결정을 내리는 행동. 2. 해결책을 찾다, 해결.

문제 해결 방법

그룹 구성원 _____

활동 _____

의사 결정 단계

설명

1. 문제 정의하기.
2. 정보 수집하기.
3. 대안법 개발하기.
4. 결과 분석하기.
5. 의사 결정.
6. 피드백과 평가서 고려하기.

용어사전

문제: 1.고려하거나 해결되거나, 대답하여야 할 질문. 2. 상황, 문제, 또는 어려움을 나타내는 사람.

분류하다: 종류나 범주에 따라 배열하거나 정리하는 것.

성희롱: 성적인 성격을 가진 원하지 않는 의사소통 또는 행위.

중재: 다른 사람들 사이의 분쟁을 해결하기 위하여 우호적으로 개입하는 것.

차별: 1. 성별, 연령 또는 인종에 따라 다르게 대우받는 상태, 편견. 2. 차별적 대우, 편견.

주간 플래너

주: _____

월요일	
화요일	
수요일	
목요일	
금요일	
토요일	
일요일	

학습 스타일 프로필

다음의 문장에서, 당신이 항상 하는 행동을 묘사하면 “2”, 가끔 하는 행동인 경우 “1”을, 거의 하지 않는 행동이라면 “0”을 써 주십시오.

1. _____ 저는 선생님이 그림이나 표를 그리는 쪽이 말로 설명하는 것보다 더 잘 이해됩니다.
2. _____ 노래를 한두번 듣고 바로 가사를 따라 부를 수 있습니다.
3. _____ 저는 다른 사람과 토론하며 공부할 때 가장 잘 배웁니다.
4. _____ 저는 기하 문제보다 대수 문제를 푸는 게 더 좋습니다.
5. _____ 원하는 것이 있으면 그것을 얻기 위해 최선을 다합니다.
6. _____ 저는 사람들에게 인상을 남기는 것을 잘 합니다.
7. _____ 저는 좋은 작가입니다.
8. _____ 저는 사물 간의 관계를 파악하는 것을 좋아합니다.
9. _____ 저는 이름을 잘 기억합니다.
10. _____ 저는 이미지와 정신적 그림으로 생각합니다.
11. _____ 스스로의 감정을 잘 알고 있습니다.
12. _____ 틀린 음정을 잘 잡아냅니다.
13. _____ 사람들이 제 의견에 동의하도록 설득하는 데 능숙합니다.
14. _____ 저는 육체적으로 활동하는 것을 좋아합니다.
15. _____ 저는 종종 혼자 노래를 부릅니다.
16. _____ 저는 이야기, 편지 또는 시쓰기를 좋아합니다.
17. _____ 저는 대부분의 상황에서 제가 어떤 반응을 할 지 알고 있습니다.
18. _____ 저는 (체스같은) 전략 게임과 수수께끼 푸는 것을 좋아합니다.
19. _____ 저는 다른 사람이 느끼는 감정에 잘 공감합니다.
20. _____ 저는 이야기를 하는 것을 좋아합니다.
21. _____ 저는 물건을 정리하는 것을 좋아합니다.
22. _____ 저는 새로운 춤 동작이나 운동을 빨리 익힐 수 있습니다.
23. _____ 저는 매일 혼자만의 시간이 필요합니다.
24. _____ 저는 노트 전체에 스케치를 그립니다.
25. _____ 저는 클럽이나 그룹 활동에 참여하기를 좋아합니다.
26. _____ 저는 리듬 만들기를 좋아합니다.
27. _____ 저는 여행 가방, 상자, 자동차 등에 물건을 잘 싸고 잘 담습니다.
28. _____ 저는 과학이나 수학에 대해 배우기를 좋아합니다.
29. _____ 저는 제 강점과 약점을 잘 파악하고 있습니다.
30. _____ 저는 악기를 잘 다룹니다.
31. _____ 산책을 하면 긴장을 푸는 데 도움이 됩니다.
32. _____ 저는 종종 나를 표현하는 가장 좋은 방법은 글쓰기라고 생각합니다.
33. _____ 저는 주말에 무슨 일이 있었는지 알아보기 위해 다른 사람에게 전화를 하는 타입입니다.
34. _____ 색깔 있는 기호는 필기나 과제에 도움이 됩니다.
35. _____ 저는 도구를 잘 다룹니다.

배우는 방법 요약

신체 운동감각	음악적	공감각적	논리적-수학적	언어능력	대인관계	자기 내부적
6 _____	2 _____	1 _____	4 _____	7 _____	3 _____	5 _____
14 _____	12 _____	10 _____	8 _____	9 _____	13 _____	11 _____
22 _____	15 _____	24 _____	18 _____	16 _____	19 _____	17 _____
31 _____	26 _____	27 _____	21 _____	20 _____	25 _____	23 _____
35 _____	30 _____	34 _____	28 _____	32 _____	33 _____	29 _____
평가: _____	평가: _____	평가: _____	평가: _____	평가: _____	평가: _____	평가: _____

이 점수표

루이스의 이야기

루이스의 알람은 아침 6시에 울리기 시작합니다. 그는 그날 예정되어 있던 구두 발표를 마치기 위해 일찍 일어나기로 결정했습니다. 몇 분 좀 더 잠을 자면 좀 편해지고 발표에도 도움이 될 거라고 생각하며 루이스는 알람 버튼을 눌렀습니다.

짧게 느껴지는 시간 동안 졸다가 알람 버튼을 누르려고 손을 뻗은 루이스는 평소에 일어나던 시간인 7시라는 사실을 확인했습니다. 그는 학교에 가기 위해서 침대에서 벌떡 일어났습니다. 집을 뛰쳐나가기 전에 발표할 내용을 볼 시간은 단 5분 뿐이었습니다.

학교가 3:30분에 끝났을 때 루이스의 하루는 별로 좋지 않았습니. 발표 준비가 미흡했을 뿐더러 그날까지 제출해야 하는 에세이도 잊고 있었습니다. 루이스는 이번 학기에 정말 잘 하고 싶었습니다. 형이 다니는 학교에 들어가기 위해서는 좋은 성적이 필요합니다. 좌절한 루이스는 학교에 관련된 일을 잠깐 쉬어야겠다고 결심했습니다. 집으로 걸어가서 긴장을 풀기 위해 TV를 켰습니다.

4시 30분, 그는 출근할 시간까지 30분밖에 남지 않았다는 사실을 깨달았습니다. 책가방을 방으로 끌고가서 책상 위에 책을 던져버렸습니다. 루이스는 수학 과제를 어딘가에 써 놓은 것을 알고 있었지만 찾을 수가 없었습니다. 루이스가 마침내 과제를 찾았을 때 연필이 필요해서 부엌에 가서 가져와야 했습니다. 부엌에서 루이스는

카운터 위에 있는 과자 한 봉지를 보았고 먹기 시작했습니다. 그의 상사는 직장에서 식사하는 것을 절대 허락하지 않으므로, 그는 직접 샌드위치를 만들기로 결정했습니다.

시계를 보고 루이스는 샌드위치를 가지고 앉았고 일하러 갈 때까지 10분밖에 남지 않았다는 것을 깨달았습니다. 그는 짧은 시간동안 아무것도 할 수 없다는 것을 알았습니다. 그는 절대로 숙제를 하지 못할 것 같았습니다.

루이스는 9시에 일을 마치고 집에 돌아왔고, 완전히 녹초가 되었습니다. 루이스가 좋아하는 프로그램이 켜져 있어서 형이랑 TV를 보았습니다. 10시에 TV 프로그램이 끝나자 그는 숙제를 하기 위해 책상에 앉았습니다. 그는 에세이와 수학숙제를 해야 했습니다. 그는 수학 선생님이 늘 숙제를 확인하지 않기 때문에, 서둘러서 수학 숙제를 끝내기 위해 시작했습니다. 수학숙제를 마친 뒤 에세이를 쓰기 시작했습니다. 질문에 답할 적절한 텍스트와 메모들을 찾기 위해 프린트들을 뒤지던 중 전화가 왔습니다. 그의 여자친구였습니다. 두 사람은 전날 말다툼을 했고, 그 이후로 서로 말을 하지 않았습니. 루이스는 여자친구와 잠시 통화를 했습니다.

마침내 루이스가 전화를 끊었을 때는 거의 자정이었습니다. 책상 위에 흩어져 있는 종이를 보았습니다. 어쨌든 그는 오늘밤에 끝낼 수가 없었습니다.

1. 루이스 이야기에 공감하십니까? 공감하신 이유는 무엇입니까?
2. 루이스의 좌절감은 공부에 어떤 영향을 끼쳤습니까?
3. 루이스가 숙제를 하는 데 방해가 됐던 일은 무엇입니까? 이야기에서 구체적인 예를 들어주십시오.
4. 루이스는 더 나은 시간 관리를 하기 위해 어떤 다른 행동을 취할 수 있었습니까?

일간 플래너

오늘 날짜: _____

스케줄	필요한 물품 (예; 책, 스포츠 용품 등)
7:00 - 8:00	
8:00 - 9:00	
9:00 - 10:00	
10:00 - 11:00	
11:00 - 12:00	
12:00 - 1:00	
1:00 - 2:00	
2:00 - 3:00	
3:00 - 4:00	
4:00 - 5:00	
5:00 - 6:00	
6:00 - 7:00	
7:00 - 8:00	
8:00 - 9:00	
9:00 - 10:00	
10:00 - 11:00	
기억할 것:	

기간 플래너

날짜	달: _____	날짜	달: _____
날짜	달: _____	날짜	달: _____
날짜	달: _____	날짜	달: _____
날짜	달: _____	날짜	달: _____
날짜	달: _____	날짜	달: _____

시간 초과

일과 활동으로 자유시간을 다 사용하면 어떻게 자신만의 시간을 가질 수 있습니까?

뉴욕 마운트 버논 고등학교 2학년인 마이클 콜리 (18)는 “늘 실내에 있는 것 같은 기분이 든다”고 말합니다. “공원을 산책하고 영화를 보고 휴식하는 게 그림습니다.”

펜실베이니아주 메카닉스버그에 있는 컴버랜드 밸리 고등학생인 17세 메간 손튼은 이렇게 말합니다. “사람들은 항상 저에게 대학에 가면 정신없이 바쁠 거라고 말합니다. 그러나 지금보다 더 나빠진다는 건 있을 수 없는 일이에요.”

마이클과 메간은 같은 문제가 있습니다. 즉 초과 일정을 소화하고 있는 것입니다. 숙제보다는 과외 활동과 일에 더 많은 시간을 보내고 친구들 보다 숙제에 더 많은 시간을 보냅니다. 그리고 시간 관리가 힘든 십대들 중 두 명일 뿐입니다. 66%가 리액트 매거진 설문 조사에서 여가 시간이 충분하지 않다고 대답했습니다.

메릴랜드 주 몽고메리 카운티 공립학교 심리학자 페니 페터슨은 “청소년기에는 경쟁이 훨씬 더 심합니다” 라고 말하였습니다. “이제 학교에서 연극을 이끌거나 하키부 주장을 하는 것으로는 충분하지 않습니다: 이런 일을 하고 학생부에서 임원을 해야 하며, 쇼핑몰에서 일도 해야 합니다.”

많은 십대들이 대학 입학 경쟁에서 고등학교 일정이 지나치게 부담스럽다고 말합니다. “고등학교 때는 모든 종류의 활동을 하면서 항상 바빴습니다” 라고 캔자스주 엘 도라도에 있는 벌터 카운티 커뮤니티 컬리지 신입생 18세 김 워허스트는 말했습니다. “저의 상담 선생님은 폭 넓은 활동을 한다면 대학 장학금을 잘 받을 수 있어서 성적표에 이런 활동들을 추가한다면 보기가 좋을 거라고 말했습니다.” 그리고 각 활동의 어른들은 당신이 각자의 활동을 우선시하기를 바랐습니다.

“나는 여전히 항상 바쁩니다.”라고 김은 말하였습니다. 대부분의 경우, 그녀는 수업, 숙제, 대학 신문사에서 시간을 보내거나 월마트에서

아르바이트를 하고 자정이 지나면 방으로 돌아갑니다. 김은 그녀의 일정 때문에 고등학교에서 몇 가지 활동을 포기해야 했다고 말합니다. “미래 목표에 집중하려면 바이올린을 포기해야 했습니다.”

메간은 하루에 30분은 피아노, 플루트, 노래를 연습하며 음악적 경력을 쌓았지만, 이제 초점을 바꿨습니다. “지금 시점에는 지금 하는 것보다 더 많은 시간과 노력을 투자해야 한다는 점을 압니다” 라고 말했습니다. “연습하는데 너무 많은 시간이 듭니다. 차라리 친구들과 통화하는 시간을 갖고 싶어요. 삶에는 항상 피아노, 플루트, 성악 연습보다 더 중요한 것이 있습니다. 좀 더 균형을 잘 유지하고 싶어요.”

다른 학생들의 경우에는 일정이 아니라 사회적인 부담감으로 밤에 계속 일을 합니다. 뉴욕시 비크만 고등학교 3학년 18세 아리아나 페르난도는 “저희 학교에 다니는 아이들은 정말 부자 같아 보여요. 매주 다른 노스 페이스 자켓을 입고 다녀요”라고 말했습니다. 아리아나는 춤연습과 도예 수업을 함께 듣는 친구들과 잘 지내려면 용돈을 벌기 위해 일을 해야 한다고 생각합니다. “전 게으른 사람이 되고 싶지 않아요.” “고등학교 3학년이기 때문에 전 보다 잠도 많이 못 잡니다”라고 말했습니다.

여기에 몇 가지 이점이 있습니다: 김은 학교 출판부에서 일하는 것은 작가가 되기 위해 준비하는 일이라고 말했습니다. 뉴욕시에 있는 달튼 고등학교 3학년 18세 데이비드 스키스트는 노래 그룹, 합창단, 학교 연극에서 사회 생활에 대한 경험을 쌓고 있다고 말합니다. “많은 사람들과 함께 공연을 만들면서 한 팀의 일원이 되었음을 느끼고, 이를 매우 자랑스럽게 생각합니다. 그렇지만 그는 여러 그룹에 속해 있으며 한 그룹에만 속해 있지 않습니다.

늦은 밤이나 이른 새벽에 숙제를 하기 위해 잠을 줄이고, 에너지를 보충하기 위해 카페인 및 정크 푸드에 의지하는, 스트레스가 많은 빠른 패턴에

시간 초과

(계속)

노출될 위험이 있습니다. “스트레스와 관련된 위장 장애, 불면증, 두통, 수업 중에 조는 것 등 신체적 문제들이 증가하는 것이 보입니다”라고 피터슨은 말합니다. 부담이 많은 학생들이 밤을 새고, 잠을 자기 위해, 또는 감정 스트레스를 줄이기 위해 술, 담배, 다른 약물들에 의존하다가 좋은 고등학교 성적표를 얻는 대신에 병원으로 갈 수도 있다고 이야기 합니다.

인생의 즐거움을 뺏긴 스케줄에 뺏기지 않기 위해서는 본인에게 다음과 같은 질문을 해야 한다고 피터슨은 말합니다. 친구나 가족들 또는 좋아하는 취미를 즐길 시간 등 기쁨을 주는 일들을 할 시간이 더 이상 없습니까? 그렇다면 변화가 필요한 때입니다.

“무언가를 내려놓아야 할 때는 용기가 필요하지만, 해야만 하는 일입니다”라고 말합니다. “활동 몇 가지를 포기하세요.” 시간에 여유가 없이 여러가지 일을 건성으로 하는 것보다, 두세가지 활동에 몰두하여 최선을 다하는 것이 더 낫습니다.”

여유를 가지십시오

스케줄이 모든 것을 삼킬 것 같이 위협적이라면, 스트레스를 멈추기 위해 다음과 같은 팁을 따르십시오.

긴장 풀기

집에 도착하면 “정신 건강” 시간을 스스로 가질 것을 피터슨 박사는 권장합니다. 숙제를 하기 전에 침대에 몇 분간 누워 짧은 통화를 하십시오. 휴식은

축구 활동에서 기하학 과제로 기어를 바꿀 수 있는 기회를 제공합니다. 킴은 긴장을 풀기 위해 클래식 음악을 듣고 긴 여정을 이어나갑니다. 마이클은 영상을 봅니다. 아리아나는 허브 목욕과 명상이 도움이 된다고 하였습니다.

당황하지 말것

학교 모든 활동에 참여하지 않으면 대학 진학을 하지 못 할까 봐 걱정이 되나요? 그러지 마십시오. 또 한가지는 “모든 활동들을 효율적으로 해도 원하는 대학에 못 들어 갈 수 있습니다”라고 피터슨 박사는 말했습니다. 또 다른 한편으로는, 많은 학교들이 15 가지 그룹에 참여해서 시간을 많이 할애할 수 없었던 학생보다는 한 두가지에 집중하여 제대로 활동을 했던 학생들에게 더 좋은 인상을 받는 경우가 종종 있다고 했습니다.

교감할 수 있는 대상을 찾으세요

메건은 익사할 것같은 기분이 들 때마다 부모에게 말하면 느낌이 사라진다고 합니다. 스트레스를 줄이기 위해서 인생에 필요한 것을 변화시킬 수 없으며, 부모님이 당신의 어려움을 이해하지 못한다고 생각한다면 상담교사에게 도움을 요청하는 것이 좋습니다. “때로는 부모님, 코치 또는 다른 사람에게 우선 순위를 변경해도 괜찮다고 들을 필요가 있으며, 이는 정신건강을 위해 중요합니다”라고 피터슨 박사는 말했습니다.

—제니퍼 콘리치

*리액트 매거진의 허락을 받아 게재함.

행동 노트 적기

1. 이 주제에 관하여 무엇을 알고 있는가?

2. 이 주제에 관하여 무엇을 알고 싶은가?

3. 알고 싶은 것을 어떻게 찾을 수 있을까?

4. 중요한 세부정보에 집중하십시오.

글자 세기

다음 문단을 읽고 “f”가 몇 번 나왔는지 세어보십시오.

**The sheriff of Fargo, North Dakota, recently
found a large bag of five dollar bills.
He’s not sure how many fives there are
in the bag, but he is going to assign some of
Fargo’s most fearless investigators to
look into the incident.**

자체 평가 시험

1. 선생님이 쪽지시험을 볼 거라고 말했을 때 기분이 어땠습니까?
2. 왜 그런 느낌이 들었습니까?
3. 얼마나 미리 시험 공부를 시작합니까?
4. 시험 준비에 도움이 되는 세 가지 학습 도구 이름을 말하십시오.

게임 쇼

- 어떤 학습지가 이름이나 날짜같은 노트 정리에 도움이 됩니까?**
핵심 용어집
- 언제부터 미리 시험을 준비합니까?**
5 - 7일
- 문장을 완성하십시오: 시험을 _____이라고 생각하면 준비 태도에 도움이 될 수 있습니다.**
알고 있는 것을 보여줄 수 있는 기회
- 갑자기 보는 시험이 미리 예정된 시험보다 더 불안하게 느껴지는 이유는?**
준비할 기회가 없기 때문입니다
- 공부하는 효율적인 방법 두 가지를 말해보십시오.**
다음 두 가지를 선택하십시오: 수업시간 노트 필기, 정리 유지, 암기 카드나 노트 만들기, 핵심 용어집 또는 일반 주제 정리, 기억력 증진 장치, 그룹 스터디, 학습 시간 계획, 방과 후 필기 검토, 조용한 장소 찾기
- 진실 혹은 거짓: 큰 시험 전에는 가능한 많은 시간을 공부하는데 쏟아야 합니다.**
거짓 - 당신은 꼭 쉬고 잘 자야 합니다
- 시험 당일에 피해야 하는 사람은 누구입니까?**
긴장시키는 사람들
- 그룹 스터디 장점 두 가지를 말해 보십시오.**
다음 중 두 가지: 학생들이 서로 배울 수 있도록 함, 심도 있는 토론, 꾸준한 공부 일정, 도덕적 지원, 공부를 더 즐겁게 할 수 있음, 다른 사람을 가르침으로써 기억력을 향상시킬 수 있음
- 그룹 스터디 단점 두 가지를 말해 보십시오.**
다음 중 두 가지: 친구가 준비를 하지 않으면 시간을 낭비함. 이미 잘 알고 있는 것을 다시 검토하며 시간을 낭비함. 공황 상태에 빠진 학생은 시험에 대한 불안을 키우고, 그룹 스터디는 시간을 효율적으로 사용하기 어렵습니다
- 시험 아침에 해야 할 두 가지를 말하십시오.**
다음중 두 가지: 좋은 아침 식사, 편안한 옷입기, 시계 챙기기, 일찍 도착하기, 필요한 모든 준비물을 챙겼는지 확인하기
- 진실 혹은 거짓: 시험날 아침 식사를 푸짐하게 먹어야 합니다.**
거짓-당신은 건강한 아침식사를 해야 하지만, 평소 먹는 것보다 더 먹어서는 안됩니다
- 시험보는 동안 취해야 할 중요한 전략 두 가지를 나열하십시오.**
다음 중 두 가지: 시작하기 전에 전체 시험 문제 살펴보기, 시간 할당하기(점수를 기준으로), 주의사항을 잘 읽고 각 질문들을 주의 깊게 읽을 것, 시간에 따른 속도 조절, 어려운 질문에 동그라미를 쳐 두고 다시 검토하기
- 긴장을 푸는 전략 하나를 말해 보십시오.**
다음 중 아무거나: 잘 준비하기, 심호흡하기, 평화로운 장소 생각하기

스트레스일까요?

다음 대화에는 세 가지 역할이 있습니다:

- 선생님
- 에디
- 도미니크

교실 앞에서 역할극을 하기 전에 대화 연습을 하십시오.

약 30초 동안 두 학생은 교실 앞 책상에 앉아있다. 에디는 역사 시험을 베풀기하기 위해 프린트를 미친듯이 뒤적거리다. 도미니크는 차분하게 앉아있고, 독서를 하는 것처럼 편안해 보인다. 선생님은 교실에 들어와 구석에 있는 교탁으로 걸어가며 이야기를 한다.

선생님: 자, 여러분. 역사 시험 시간입니다. 책상에 있는 모든 것을 치우세요.

에디: (여전히 뒤적거리며)한 번만 더... 좋아. 대공황 때 대통령은 누구였지?

선생님: 에디, 내 말 들었니? 시험 볼 시간이야. 책상을 깨끗하게 정리하렴. (선생님은 종이들을 정리하기 시작함.)

도미니크: (에디에게) 무슨 걱정 있니? 이건 그냥 바람처럼 쉽게 지나갈 거야!

에디: 그냥 바람처럼 지나갈 거라고? 나는 경기에 나가려면 이 수업에서 최소한 B를 받아야 되고, 만약에 내가 시험을 망치면 난 절대 경기에 나갈 수 없을 거야.

도미니크: 글썄, 나도 이 수업에서 좋은 점수를 받아야 해. 이건 내가 가고 싶은 대학을 가는 데 중요한 과목이거든. 그렇지만 너는 내가 그것에 대해 겁먹는 걸 본 적 없잖아.

선생님: (학생들에게 시선을 돌리며) 여러분, 책상을 다 치울 때까지 시험을 시작할 수 없습니다.

도미니크: (에디에게) 제발! 시험 좀 시작하자!

당황한 표정으로 올려다보는 에디.

스트레스가 많은 상황

용어사전

공간적: 사물이 공간과 어떤 관련을 갖는지에 대한 것.

교정: 모든 철자, 문법 및 구두점 오류가 수정될 때까지 작성된 글을 검토하고 수정하는 것.

논리적: 예전부터 알려져 있던 진술, 사건 또는 조건에 기초한 것. 합리적인.

대인 관계: 여러 사람과 관련이 있거나, 여러 사람 사이에 발생하거나 관련되어 있는 것들.

산만함: 마음 속에서 방해되는 것.

수정: 수정, 개정, 적용 등을 통해 출판 또는 발표하기 위해 서면자료를 준비하는 것.

언어능력: 언어의, 또는 그와 관련된.

연상 기호: 정보를 기억하는 데 사용되는 공식이나 운과 같은 장치.

운동능력: 동작으로 구성되거나 동작에 의존적인, 활동적인.

유추: 비슷하지 않은 것들 사이의 유사성.

주제: 토론 주제, 주요 또는 핵심 아이디어.

초안: 작가가 자신의 주요 생각과 아이디어를 담은 최초의 문서.

최종안: 철자, 구두점 및 문법과 같은 모든 조건들이 검수된 서면 자료의 최종 버전.

실시간

일주일 동안, 귀하가 하는 각 활동에 들이는 시간을 기록하십시오. 방과 후 또는 아르바이트, 스포츠 또는 기타 취미 생활, 집안일, 취미로 하는 독서, 전화 통화, 데이트 등을 기록하십시오.

하루:	하루:	하루:	하루:	하루:	하루:	하루:
오전: 오후: 저녁: 총: 분/시간 수면: 학교: 식사: TV: 전화: 기타 활동:	오전: 오후: 저녁: 총: 분/시간 수면: 학교: 식사: TV: 전화: 기타 활동:	오전: 오후: 저녁: 총: 분/시간 수면: 학교: 식사: TV: 전화: 기타 활동:	오전: 오후: 저녁: 총: 분/시간 수면: 학교: 식사: TV: 전화: 기타 활동:	오전: 오후: 저녁: 총: 분/시간 수면: 학교: 식사: TV: 전화: 기타 활동:	오전: 오후: 저녁: 총: 분/시간 수면: 학교: 식사: TV: 전화: 기타 활동:	오전: 오후: 저녁: 총: 분/시간 수면: 학교: 식사: TV: 전화: 기타 활동:
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

실시간 기록

일주일은 168시간입니다. 나의 시간을 보내는 법:

수면: _____ 기타 활동: _____
 학교: _____
 식사: _____
 TV 시청: _____
 전화 통화: _____

가장 좋아하는 활동 5가지:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

학습 스타일 (교사용: 파트 3을 위해 저장하십시오.)
 각 학습 스타일을 잘라내십시오. “기술” 활동 시트의 해당 기술 범주 하단에 테이프로 붙입니다.

운동, 신체	음악적	시각적, 예술적	수학적, 논리적	언어적, 언어학	사회적, 대인관계	자기 내부적
운동, 신체	음악적	시각적, 예술적	수학적, 논리적	언어적, 언어학	사회적, 대인관계	자기 내부적
운동, 신체	음악적	시각적, 예술적	수학적, 논리적	언어적, 언어학	사회적, 대인관계	자기 내부적

기술

가장 선호하는 활동 3기지를 선택하십시오. 아래에 각 활동에 필요한 기술을 나열하십시오.

활동: 기술:	활동: 기술:	활동: 기술:

위에 있는 각 기술을 해당 제목 아래 나열하십시오. 기술들을 세어서 각 상자 아래에 합계를 쓰십시오.

사람(또는 동물) 학습 스타일:	사물 학습 스타일:	정보 학습 스타일:

총: _____

합계: _____

합계: _____

가지고 있는 기술을 고려할 경우, 나는 _____

_____ 부문에서 일하는 직업, 커리어, 전문성을 즐길 수 있습니다.

세계지 기술 그룹, 많은 직업

<p>A. 사람 (또는 동물)</p> <ul style="list-style-type: none">• 돕거나 돌봐주는• 즐겁게 해주는• 가르치는• 코치하는 <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>직업</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>B. 사물</p> <ul style="list-style-type: none">• 수리하기• 차량 운전• 도구 사용• 자연과 일하기 <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>직업</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>C. 정보</p> <ul style="list-style-type: none">• 계획하기• 만들기• 설계하기• 정리하기 <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>직업</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
--	--	--

대학 설문조사

기술학교	전문대학	4년제 대학교
이름: 메모:	이름: 메모:	이름: 메모:
이름: 메모:	이름: 메모:	이름: 메모:
이름: 메모:	이름: 메모:	이름: 메모:

분야 좁히기

<p>전문대학 A:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>수업료: 학점당 \$ _____</p> <p>_____ 학위 비용</p> <p>\$ _____</p> <p>위치: _____</p> <p>필요사항:</p> <p>_____</p> <p>기타 정보:</p>	<p>전문대학 B:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>수업료: 학점당 \$ _____</p> <p>_____ 학위 비용</p> <p>\$ _____</p> <p>위치: _____</p> <p>필요사항:</p> <p>_____</p> <p>기타 정보:</p>	<p>전문대학 C:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>수업료: 학점당 \$ _____</p> <p>_____ 학위 비용</p> <p>\$ _____</p> <p>위치: _____</p> <p>필요사항:</p> <p>_____</p> <p>기타 정보:</p>
--	--	--

대학준비

9학년	10학년	11학년	12학년
영어: _____ 성적: _____ 수학: _____ 성적: _____ 역사: _____ 성적: _____ 과학: _____ 성적: _____ 외국어: _____ 성적: _____ 예술(시각 및 공연): _____ 성적: _____ 대안/기타 과목: _____ 성적: _____ 성적: _____	영어: _____ 성적: _____ 수학: _____ 성적: _____ 역사: _____ 성적: _____ 과학: _____ 성적: _____ 외국어: _____ 성적: _____ 예술(시각 및 공연): _____ 성적: _____ 대안/기타 과목: _____ 성적: _____ 성적: _____	영어: _____ 성적: _____ 수학: _____ 성적: _____ 역사: _____ 성적: _____ 과학: _____ 성적: _____ 외국어: _____ 성적: _____ 예술(시각 및 공연): _____ 성적: _____ 대안/기타 과목: _____ 성적: _____ 성적: _____	영어: _____ 성적: _____ 수학: _____ 성적: _____ 역사: _____ 성적: _____ 과학: _____ 성적: _____ 외국어: _____ 성적: _____ 예술(시각 및 공연): _____ 성적: _____ 대안/기타 과목: _____ 성적: _____ 성적: _____

브롱크스, 여전히 경력 개발을 지원

DAVID GONZALEZ 기자

루이스 J 카펠리는 1949년 윌리엄 H 타프트 고등학교를 졸업했을 때 브롱크스에 거주하는 친구들이 대부분 했던 일을 하게 되었습니다. 다시 말해 별다른 일을 못했던 것입니다. 다시 말해 별다른 당시에는 경기가 침체되었고 일자리를 구하기가 어려웠습니다. 그는 Courtlandt Avenue와 160번가에 있는 자신의 집에서 걸어서 Park Avenue를 건너 Morris Avenue와 165번가에 있는 친구들과 자주 모이던 곳으로 향했습니다. 그곳에서 어떤 날에는 가장 큰 볼거리가 도로를 포장하는 걸 지켜보는 일이었습니다.

“우리 중 누구도 일자리가 없었어요”라고 루이스는 말했습니다. “구석에서 놀고 내기 당구도 치며 음악 듣고 영화를 보러가면서 빈둥댔습니다. 주문 받은 걸 배달하면서 몇 달러를 벌기도 했죠.”

그러면 또 다른 주문이 들어와요.

“아빠가 ‘루이야, 일자리를 구해야지’라고 하셨어요”라고 카펠리 씨가 말했습니다. “아빠는 두 번 말씀하실 필요가 없었어요.” 그래서 루이는 고등학교 졸업식 정장을 차려입고 뉴욕타임즈 지를 사서 “Office Boy”라는 광고 제목을 봤습니다. 왜냐하면 그것이 “내가 할 수 있다고 생각했던 일”이기 때문이었습니다.

광고 하나를 보고 그는 스탠다드 팩터 회사로 가게 되었습니다.

“저는 즉석에서 일자리를 제안 받았습시다”라고 그는 말했습니다. “그날 저는 일을 시작했어요. 그리고 그 날 이후 지금까지 일하고 있어요.”

사실입니다. 얼음장수의 아들 루이는 길모퉁이에서 벗어나 스탠다드 팩터사의 후신인 Sterling Bancorp의 회장 겸 최고 경영자가 되었습니다. 그는 50년 간의 여정을 통해 부모님의 직업 윤리에서부터 시작하여 인생의 많은 축복에 감사하는 지금에 이르게 되었습니다. 그래서 파크 애비뉴 사무실에 가면 예전 동네에 있는 도로 북쪽 지점을 기억합니다.

“저는 제가 어디 출신인지를 절대 잊어 본 적이 없습니다.”라고 그는 말합니다. “거울을 볼 때 자신의 정체성을 감추지 말라고 동료들에게 얘기합니다. 다른 존재인 척 하지 말라고요.”

다른 사람들이 그에게 많은 것을 잊어 버리라고 말하던 때가 있었습니다. 가끔 선생님에게 대들기도 하던 그는 자신이 그저 평범한 학생이었던 것을 인정합니다. 당시 그의 가족은 양키 스타디움 근처 모리스 애비뉴와 162번가에 살았습니다...

그의 아버지 피터는 십대 때 미국에 와서 얼음 덩어리를 끌고 다니면서 생계를 유지했습니다. 교육은 못 받았지만 대차 관계를 계속 속셈으로 관리했습니다. 피터는 자식들에게 지역사회와 가족을 존중하는 것이 가치가 있음을 가르쳤습니다. 카펠리 씨의 두 형과 누나가 그에게 교육의 가치를 가르쳤고, 친구들이 다니는 직업 학교가 아닌 Taft 대학교에 진학해서 학위를 받도록 조언했습니다.

시티 전문대학에서 야간 과정을 다니며 학위를 취득하는 동안 그는 은행에서 승진을 거듭했습니다. 회계학을 전공했다고 그는 경건한 어조로 이야기합니다. 스프레드시트에 담긴 숫자에는 그의 은행을 포함하여 기업과 기업에서 일하는 사람들의 애환이 담겨 있다고 그는 말합니다. 그는 그들에게 책임감을 느낀다고 말합니다. 왜냐하면 그의 경력에서 한 번쯤은 그들이 다니는 직장을 가졌을 것이기 때문입니다.

브롱크스, 여전히 경력 개발을 지원

(계속)

“여러 직급을 거쳤기 때문에 어떤 직장일지 압니다. 하버드 경영대학원을 졸업하자마자 부회장으로 취임한 건 아니었거든요...”

“만약 충분히 똑똑하다면”이라고 그는 말을 이었습니다. “그건 운이 아닙니다. 타이밍입니다. 적당한 때에 그곳에 있어야 합니다.”

아니면 강의실에 있든지요. 몇 년 전 그는 Taft 고등학교의 일일 교장으로 근무했습니다... 어느 2학년 수업에서 Noemi Cruz는 그의 기업 성공 스토리를 들었습니다.

“어떻게 하면 선생님의 은행에 취업할 수 있을까요?”라고 그녀는 농담삼아 물었습니다.

그는 그녀를 채용했습니다. 그녀는 여름에 근무하기 시작했고 졸업 후에도 계속 근무했습니다. 지금 그녀는 행정 보조원으로 코티시 बैं크에서 풀타임으로 일을 하고 야간에는 뉴욕 대학교를 다닙니다.

“저는 이곳에서 계속 일하고 싶어요”라고 그녀는 말했습니다. “회장까지 승진하고 싶고요...”

“그녀를 이해할 수 있어요”라고 그는 말했습니다. 그는 손가락으로 딱 소리를 냈습니다. “바로 이렇게 그녀를 이해할 수 있어요.”

**이 기사는 The New York Times에서 발췌하여 전재하였습니다.*

A+ 지원 작전

모든 질문에 상세하게 답합니다.	깔끔하게 쓰거나 입력합니다.
교정하고 수정합니다.	달력에 마감 날짜를 표시합니다.
우편으로 보내기 전에 지원서를 다시 읽어 보십시오. 필요한 서명이나 지원 수수료가 동봉되어 있는지 확인 합니다.	장기적인 취미를 설명하고, 아르바이트 경험을 설명하며, 오디오 또는 오리지널 뮤직이나 댄스 공연의 비디오 녹화 또는 특정한 발표된 시집이나 기타 글을 포함하는 보충적인 자료를 제출하는 것을 고려해 보십시오.
지원서 전체를 읽어봅니다.	최종 초안을 복사합니다.
특정 장점에 집중하거나 지원서에 없는 상황을 설명하는 커버 레터를 쓰십시오.	초고를 위해 지원서를 복사합니다.
지시사항을 주의 깊게 따르십시오.	각 지원서를 작성하는 데 충분한 시간을 할애합니다.

대학 지원 계획서

안내: 각 열에 귀하가 선택한 최고 대학 중 하나의 이름을 쓰십시오. 각 단계가 완료되면 날짜를 기재하십시오.

지원 단계	대학	대학	대학
지원서 요청됨			
지원서 접수됨			
*지원서 마감일			
개인 정보 완료			
교육 정보 완료			
시험 정보 완료			
가족 정보 완료			
수상내역, 과외 활동 완료			
업무 경험 완료			
짧은 에세이 초안 1			
수정됨			
최종			
개인 사항 개요			
초안 1			
초안 1 수정됨			
초안 2			
초안 2 수정됨			
초안 3			
초안 3 수정됨			
최종안			
교정			
완료됨			
지원서 우승됨			

자기 소개를 하십시오

이번 가을, 매일 밤제나 아놀드(17세)는 고등학교 뮤지컬을 위해 리허설을 합니다. 그러나 제나는 시간 여유가 있을 때마다 자신의 삶에 대한 이야기를 써나갔습니다. 펜실베이니아주 엘킨스 파크 고등학교 3학년인 제나는 작가는 되고 싶지 않고 무대장치 디자이너가 되고 싶습니다. 그러나 그 목표를 이루려면 아주 중요한 에세이를 완성해야 했습니다.

대학 입학 앞둔 수백만 명의 고교 3학년 학생들과 같이 제나는 입학 사정관에게 학교성적, SAT 점수, 활동, 개인 에세이를 제출해야 합니다. “자신을 표현하고 자신이 어떤 사람인지 말해야 하는 지원서의 유일한 부분입니다”라고 오하이오주 셰이커 하이츠의 조시 베레진(19세)은 말합니다. 그는 예일 대학에 입학하는 데 도움이 된 에세이를 *예일 대학교에 입학하기* (\$14, Hyperion)라는 책으로 출간했습니다. “에세이는 창의력을 발휘할 기회입니다.”

그러나 작문 연습을 많이 하지 않는다면 어려울 수 있습니다.

버지니아 대학교 입학 사정관인 부학장 파케 무스 씨는 성공하고 실패한 에세이를 많이 보았습니다. “주요 문제 중 하나는 집중력 부족입니다”라고 그는 말했습니다. “사람들은 중동이나 낙태 같은 크고 중요한 주제에 관해 써야 한다고 생각합니다. 하지만 그건 너무 무거운 주제죠.”

집중하는 데 도움이 되는 무스, 제나, 조시의 다음과 같은 팁을 확인해보십시오.

- 가벼운 주제를 선택합니다. 개인적인 관점에서 작성하며 구체적인 세부 정보를 사용할 수 있는 주제를 선택합니다. 제나씨는 대머리를 유발하는 희귀 질환인 연형 탈모증으로 승부를 걸었습니다. “평범한 삶을 살고 싶었고 남자친구와 데이트도 하고 싶었어요”라고 그녀는 말했습니다. “가발이 떨어질까 봐 항상

걱정했구요.” 제나는 친구가 실수로 가발을 만졌던 충격적인 그때의 사건을 설명하기로 했습니다.

“초콜릿 시럽이 아이스크림 손가락 아래로 떨어지는 것처럼 천천히 제 가발이 내 머리에서 뒤로 미끄러져 가는 것 같았습니다.” 저의 그 깊은 두려움은 현실이 되었습니다. 제 머리가 노출되었습니다. 햇빛 아래에서 제 머리에 남아있는 머리카락 몇 개와 함께 제 비밀이 완전히 드러났습니다.

- 생생하게 씁니다. 자연스럽게 행동이 이어지도록 씁니다. 조시가 현장에서 자신을 어떻게 묘사했는지 한번 보시죠.

“심지어 저도 가끔 웃어야 했습니다. 평균 신장이 6피트 2인치인 공격수들이 키가 5 피트 8인치인 나를 에워싸고 있었습니다. 불만한 광경이었을 거예요. 나는 허들 뒤에서 쿼터백이 들을 수 있는 거리까지 가려고 기거나, 발끝으로 서서 그의 입술 모양으로 말하는 내용을 파악하려고 애쓰고 있었습니다.”

- 위험을 기꺼이 감수합니다. 일부 지원자는 만화를 첨부하거나 영화 대본을 쓰거나 질문을 무시하고 자신만의 환상 세계에 대한 이야기를 늘어놓습니다.

“물론 실수하거나 창피를 당할 수도 있습니다.” 라고 무스는 말합니다. “문장력이 뛰어나지 않은 사람은 위험을 감수해서는 안 됩니다.”

그러나 가끔은 위험을 무릅써서 큰 보상을 얻을 수 있습니다. 책을 출간한 작가인 조시는 작가가 될 거라고는 생각을 못 했다고 말합니다. “제가 할 수 있는 유일한 조언은 본연의 모습에 충실하라는 것입니다”라고 그는 말합니다. “우습고 진부하게 들리겠지만, 그것이 좋은 결과를 내는 유일한 방법입니다.”

—조셉 드아그네스(Joseph D’Agnese)

*리액트 매거진의 허락을 받아 게재함.

토픽 브레인스토밍

각 상자에 아이디어 하나를 씁니다.

개인적인 관계 및 영향	인생 경험	개인적 특성

여기 자금이 있습니다

프로그램 이름: _____

프로그램 설명:	
자격요건:	
학교에서 해야 하는 일:	
대출 또는 보조금 금액 또는 한도:	
상환 시작 날짜:	
신청 방법:	
신청 시기:	
메모:	

교육 목적/등록 준수 확인서

본인은 Pell Grant, 보충 교육 기회 보조금, 대학 근로 장학금, Perkins/Stafford 대출, 학생 보조 대출, 학부생 학부모 대출에 따라 받은 자금을 아래 기관에서의 지속적인 출석과 관련된 경비로만 사용할 것을 확인합니다. 본인은 또한 해당 교육 기관 출석과 관련된 교육 비용을 충당하기 위해 합리적으로 귀속될 수 없는 모든 지급 금액의 비례 배분된 금액을 상환할 책임이 있음을 이해합니다. 해당 상환 금액은 미국 교육부 장관이 정한 기준에 따라 결정됩니다.

본인은 본인이 아는 한 이전에 어떤 기관에서도 학업을 위해 받은 Pell Grant, 보충 교육 기회 보조금, State Student Incentive Grant에 대해 상환할 의무가 없음을 확인합니다. 본인이 알고 있는 퍼킨스/스태포드 학생 대출, 학부 부모 대출에 대한 상환금 지불 할 의무가 없음을 확인합니다. 본인이 아는 한, 본인은 Perkins/Stafford 학생 대출 또는 학부생 학부모 대출에 대해 불이행 상태가 아닙니다.

___ 본인은 선택 서비스로 등록되어 있음을 증명하거나

___ 본인은 선택 서비스에 등록할 필요가 없음을 증명합니다. 그 이유는

___ 본인은 만 18세가 되지 않았습니다.

___ 본인은 여성입니다.

___ 본인은 현역으로 군 복무 중입니다. (주방위군과 예비군은 현역으로 간주되지 않습니다.)

___ 본인은 태평양 제도 또는 북마리아나 제도의 신탁통치지역의 영주권자입니다.

주의: 명세서를 작성하고 필요한 경우 선택적 서비스에 등록되었다는 증빙을 제출하지 않으면 Title IV 재정 지원을 받을 수 없습니다. 등록되었거나 등록할 필요가 없다고 거짓으로 진술하는 경우 벌금, 징역 또는 둘 다에 처해질 수 있습니다.

본인은 이 신청서에 포함된 정보가 사실이며 완전함을 증명합니다. 본인은 가족의 재정 상태에 변동이 있을 경우 재정 지원 국장에게 서면으로 통지하겠습니다.

경고: 이 양식에 고의로 허위 정보를 제공하거나 오해의 소지가 있는 정보를 제공하는 경우 벌금 혹은, 징역 또는 두가지 모두에 처해질 수 있습니다.

서명

날짜

학부모 또는 보호자의 서명

날짜

용어사전

- 공통 지원서:** 고등학생이 한 번 작성하여 다양한 학교에 보낼 수 있는 표준화된 지원서.
- 교내:** 기관, 특히 학교의 경계 내에서 존재하거나 계속되는 것.
- 교양:** 광범위한 과목을 포함하는 학습 과정으로 학생들이 다양한 분야와 학문을 맛볼 수 있습니다.
- 근로 장학금:** 학생들이 대학이나 대학에서 수행한 일의 대가로 등록금에 대하여 돈을 받는 프로그램.
- 기숙사:** 학교에서 여러 학생을 수용하기 위한 건물.
- 보조금:** 상환할 필요가 없는 현금 포상.
- 부전공:** 전공보다 더 적은 수의 과목이나 학점을 요구하는 전문 학습의 보조 영역.
- 수업료:** 특히 대학과 같은 공식 학습 기관에서의 교육 수수료.
- 인터칼리지(intercollegiate):** 두 개 이상의 대학을 포함하거나 대표합니다.
- 장학금:** 학생에게 대학 출석을 목적으로 수여되는 재정 지원을 위한 보조금.
- 전공:** 학생이 전문적으로 학습하기로 선택한 학문 분야.
- 전문대학:** 준학사 학위 프로그램을 제공하는 대학으로 일반적으로 2년의 풀타임 학습이 필요합니다.
- 준학사 학위:** 2년제 대학에서 소정의 교과과정을 수료한 후 수여하는 학위.
- 직업 학교:** 직업에서 추구하는 특별한 기술이나 공예에 대한 훈련을 제공하는 학교.
- 캠퍼스:** 학교, 전문대학, 종합대학, 병원의 부지.
- 학사 학위:** 4년제 전문대학 또는 종합대학교에서 소정의 교과과정을 수료한 후 수여하는 학위.
- 학위:** 대학에서 학업 과정을 마친 학생에게 부여하는 학문적 칭호.
- 학점:** 학생이 학습 과정을 성공적으로 완료했다는 공식 증명서 또는 인정. 학습 단위.

주제별S

이삿짐 운송업자들이 즉시 필요
무경험자 가능
시간당 \$15, 임시직
201-555-2899로 전화주세요.

행정 보조, 관리 능력이 뛰어나야
함, 신입 가능 분타수 65, 정리를
잘하고, 프로젝트 지향적이어야 함.
연봉 \$34,000 + 복리후생
Rhonda에게 602-555-2894로
전화주십시오.

컴퓨터 기술자
학사 학위 필요
3년 이상 경력
연봉 \$50,000 + 복리후생
315-555-5757
승진 가능

사회 복지사 대학
학위 노인들과 일하기
좋은 의사소통과 대인관계 기술
연봉 \$32,000 + 복리후생
109 메인 가, 락우드 병원 인사부로
이력서를 보내주십시오.
Mayville, MN.

안내: 각 박스에 있는 적절한 정보를 쓰면서 아래 차트를 완성하십시오.

	기술	학교	급여	복리후생	경력
이삿짐 운송업자					
행정 보조					
컴퓨터 기술자					
사회 복지사					

나의 자격

개인정보:

교육

강점과 재능

취미와 관심사

특수 요구

목표와 꿈

이상적인 직업 탐색을 위한 게임 플랜

이상적인 직업

제한되는 요인

환경

자격요건

월급/복지후생

장소

\$ _____

+

-

=

+

+

샘플 채용 공고

커뮤니케이션 코디네이터

Business, Inc.

Denver, CO

설명

*Business, Inc.*는 Denver, CO 사무소에서 함께 일할 경험있고 개성있는 활기찬 커뮤니케이션 코디네이터를 찾고 있습니다. 후보자는 자원이 풍부하고 야심차며 결과 중심적이어야 합니다. 담당 업무에는 회사의 소셜 미디어 계정 관리, 커뮤니티 구성원 참여 및 응답, 중소기업 이벤트 계획 지원 등이 포함됩니다.

세부

- 위치: Denver, CO (원격 근무 가능)
- 스케줄: 풀타임
- 경험: 유사 직군에서 1-3년
- 출장: 적음 (근무시간 중 25% 미만)

주요 담당 업무

- 매력적인 콘텐츠를 만들고 세부 프로젝트 계획들을 개발하며, 엄격한 일정을 준수해 회사의 소셜 미디어 계정을 관리합니다.
- 새로운 잠재 고객을 식별하고 상세 홍보 계획을 만듭니다.
- 소셜 미디어 채널을 통해 커뮤니티에 응답하며 상호 소통합니다.
- 예산상 가능한 범위 내에서 공급업체, 이벤트 공간, 케이터링 업체 등과 연락하고 계약을 확보하며 외부 이벤트 계획 및 성공적인 실행을 돕습니다.

자격

- 성공적인 이벤트 계획 이력을 증명할 시 가산점.
- 페이스북과 트위터를 포함한 소셜 미디어 플랫폼에 대한 넓은 경험.
- 빠른 일처리와 압박감 속에서도 침착함을 유지할 수 있는 능력.
- 정리하는 능력이 뛰어나고 강력한 의사 소통 기술을 보유해야 함.
- 한번에 여러가지 일을 처리할 수 있고 작업의 우선순위를 효과적으로 지정할 수 있는 능력.

급여와 복리후생

급여는 경력에 따름. 10개의 준수된 공휴일과 근무를 시작하면 2주의 유급 휴가 있음. 건강 및 치과 보험.

지원 방법

이력서와 자기소개서를 jobs@businessinc.com으로 보내주십시오. 전화는 하지 말아주십시오. 추천서가 필요합니다.

기술 번역가

경험/활동	기술	실무 기술
<div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 200px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 200px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 250px; width: 200px;"></div>

1. 귀하의 경험이나 활동을 작은 상자에 쓰십시오.
2. “기술”란에 해당 활동을 수행하는 데 사용할 수 있는 기술들을 나열하십시오.
3. 해당 기술은 “직무 기술”란으로 번역될 수 있습니다.

<div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 200px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 200px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 250px; width: 200px;"></div>
경험/활동	기술	실무 기술

샘플 이력서 A

카를로스 디산토

925 Riverside Drive, Apartment #1F
San Diego, CA 90013
(619) 555-0485

학력

카버 고등학교 2학년
20XX-20XX 포렌식 팀
20XX-20XX 사회 봉사

쇼어 로드 중학교, 20XX 학급

경험

세일즈/계산원
하겐다즈, San Diego, CA, 20XX년 4월부터 12월까지
고객 서비스, 계산원, 재고 정리, 매장 관리 담당

주방 보조
20XX년 여름 캠프
캠프 전체 식사 준비 보조; 웨이터와 버스보이로 일함.

과외/아이 돌보미
20XX-20XX, 수많은 가정에서 일함.
1살부터 9살 사이의 수많은 아이들을 책임감있게 돌보며 수학을 가르쳤음.

기술

컴퓨터와 농구에 대해 잘 알고 있음. 다독자.

필요한 경우 즉시 추천서 가능.

샘플 이력서 B

아마야 아담스

1 Liberty Plaza, Apartment #3
New York, NY 10025
(212) 555-7606

경험

5월 XX일 - 8월 XX일 **여름 유스 인턴**
센트럴 파크 Conservancy, NY, NY
센트럴 파크에서 재활용 및 미화 프로젝트를 위한 생태팀 구성원으로 활동.

4월 XX일 - 12월 XX일 **세일즈/캐셔**
편의점, NY, NY
고객 서비스, 재고, 가게 관리 담당.

6월 XX일 - 9월 XX일 **주방 보조**
여름 캠프, NY, NY
캠프 전체 식사 준비 보조; 웨이터리스와 버스걸로 일함.

1월 XX일 - 3월 XX일 **도우미/아이 돌보미**
1세부터 10세 사이의 아이들이 있는 많은 가정에서 수학 과외를 하고
아이들을 돌봄.

학력

달튼 고등학교
여자 농구 대표팀, 3년(공동 주장, 올스타 팀 MVP)
여자 대표 축구팀, 2년
P.S. 175, 20XX 학급

기술

PC 활용 능력, 사진/인화 경험, 클래식 기타, 다양한 운동능력

필요한 경우 즉시 추천서 가능.

내 이력서

이름

상세주소

우편번호, 도, 시

전화번호

학력/기술

실무 경험/기술

기술/취미/특별 관심사

추천서

샘플 자기 소개서

1347 Regata Drive
Georgetown, RI 02931

20XX년 5월 15일

베벌리 존슨 씨
관리자
코틀랜드 약국
233 Jones Street
Georgetown, RI 02931

존슨씨께,

최근 *Ledger*에 내셨던 광고를 보고 주말 직원 자리에 지원하게 되었습니다. 저의 사람들과 함께 일하는 기술에 대한 정보가 담긴 제 이력서를 첨부합니다.

저는 일 년간 일하고 있는 Flagman's Sporting Goods에서 고객 지원과 쾌적한 서비스를 제공하는 캐셔 일을 포함하여 이 직책에 대한 준비된 경험들이 있습니다. 저는 또한 지역사회 병원에서 봉사활동을 해왔기 때문에 약 이름에 대해서도 익숙합니다.

의료 관련 직업들에 대하여 관심을 갖고 있습니다. 코틀랜드 약국에서 일하게 된다면, 그 분야에 대해서 많은 지식을 쌓을 수 있을 기회를 갖게 될 것입니다. 저의 의학에 대한 열정은 약국에도 많은 도움이 될 것입니다.

만나기 편하신 시간을 여쭙기 위해 다음주 초에 다시 연락드리겠습니다. 다른 궁금한 점이 있으시다면, (401)555-5656으로 연락주세요. 시간 내 주셔서 감사 드리며, 만나서 이야기를 나눌 수 있기를 기대합니다.

감사합니다.

제이슨 워싱턴.

제이슨 워싱턴 드림

당신의 자기소개서

상세 주소

도시, 주, 우편번호

날짜

이름

제목

주소

도시, 주, 우편번호

_____ 귀하,

본인은 에 지원합니다. _____

이 직업에 필요한 경력들을 포함하고 있습니다. _____

연락 드리도록 하겠습니다. _____

감사합니다.

서명

이름

용어사전

글꼴: 특정 스타일의 인쇄 타입 세트.

멘토: 현명하고 신뢰할 수 있는 상담사 또는 교사.

복리후생: 의료 및 치과 보험과 같이 고용 계약에서 제공하는 요소들.

이력서: 자신의 전문적이거나 업무상의 경험 및 자격에 대한 간략한 설명.

자격: 사람을 특정 직위나 업무에 적합하게 하는 자질, 능력 또는 성취.

적성: 학습에 대한 타고난 능력, 재능.

전제 조건: 사전 조건으로서 필요하거나 요청되는 것.

지원자: 직업을 찾기 위해 지원하는 사람.

직원: 조직, 사업 또는 서비스에 고용되거나 활동하고 있는 사람들의 조직.

추천서: 1. 직업에 관하여 다른 사람을 추천하거나 적합성을 보증할 수 있는 위치에 있는 사람.
2. 그 사람의 자질, 성품, 신뢰도에 대한 진술.

형식: 저장 또는 표시를 위한 데이터 배열.

지침

1. 용지 상단 오른쪽 모서리에 이름을 쓰십시오.
2. 용지를 반으로 접어 오른쪽 상단 모서리가 왼쪽 상단 모서리와 겹쳐지고 오른쪽 하단 모서리가 왼쪽 하단 모서리와 겹쳐지게 하십시오.
3. 용지를 펼칩니다.
4. 용지의 왼쪽 하단 모서리를 떼어 내십시오.
5. 일어서십시오.
6. 원안에서 돌아서십시오.
7. 앉으십시오.
8. 용지 중간에 구멍 두 개를 뚫습니다.
9. 구멍을 통해 보십시오.
10. 용지에서 3에서 9까지의 지침을 무시하십시오.

입사 지원서 샘플

(명확하게 정자로 쓰십시오)

사무실 전용 위치	직위
_____	_____

지원하는 직위: _____

우리 회사에 채용된 적이 있으십니까? _____ 있다면, 언제였습니까? _____

귀하의 지원이 호의적으로 고려된다면 언제부터 근무할 수 있습니까?

인적사항

이름: _____ 사회보장번호 _____

현재 주소: _____ 전화번호: _____

미국에서 합법적으로 일할 수 있으십니까? _____ (그렇다면, 확인이 필요합니다.)

일할 수 있는 법적 연령입니까? _____

아래에 고용 경력을 나열하되
최근 직업부터 시작하십시오.

회사 이름 및 주소 및 업종	시작 월 년	종료 월 년	최초 급여	최종 급여	퇴사 사유
	담당 업무를 기재하십시오.				
전화번호:					

회사 이름 및 주소 및 업종	시작 월 년	종료 월 년	최초 급여	최종 급여	퇴사 사유
	담당 업무를 기재하십시오.				
전화번호:					

수료한 최고 학년에 동그라미를 치십시오 7 8 9 10 11 12	고등교육:
--------------------------------------	-------

본인은 이전 근무 경험과 관련하여 위에 나열된 고용주에게 연락할 수 있는 권한을 부여합니다.

서명 _____ 날짜 _____ / _____ / _____

샘플 학부 입학 지원서

본 지원 시에는 \$25.00의 지원 수수료를 내야 합니다.

사회보장번호 _____ - _____ - _____

성명 (성, 첫 이름, 중간 이름) _____

영구 주소 _____

시 _____ 주 _____ 우편번호 _____ 전화 (____) _____ - _____

우편 주소 (상기와 다를 경우) _____

시 _____ 주 _____ 우편번호 _____ 전화 (____) _____ - _____

생년월일 (일/월/년) ____/____/____ 성 _____

민족(선택사항. 이 질문에 대한 답변은 입학 결정에 영향을 미치지 않습니다.)

백인(비-히스패닉)

흑인(비-히스패닉)

라틴계/히스패닉

미국 인디언 또는 알래스카 원주민

아시아인 또는 태평양 섬주민

미국 시민 비 미국 시민

영주권자

(외국인 등록 번호) _____

비상시 연락처: 부모 보호자 배우자

성명 _____ 전화 (____) _____ - _____

주소 _____

시 _____ 주 _____ 우편번호 _____

집 전화 (____) _____ - _____

지원하는 부분: 1학년 편입 지원: 가을 봄 여름

희망 전공 _____

재학했던 학교:

학교 이름	시, 주	출석한 날짜	학위:	수상내역

본 지원신청서에는 서명을 하여야 합니다.

본인은 이 지원서에서 요청된 정보를 보류하거나 잘못된 정보를 제공할 경우 본인이 대학에 입학할 수 없거나 제적될 수 있음을 이해합니다. 본인은 이 신청서에 포함된 정보가 사실이며 완전함을 증명합니다.

서명 _____ 날짜 ____/____/____

질문이 있습니까?

해당 직책의 담당 업무는 무엇입니까?

승진 기회가 있습니까? 어떤 직책으로 승진합니까?

어떤 혜택을 제공합니까?

정규 근무 시간은 어떻게 됩니까?

지원자에게서 눈여겨보는 자격요건은 무엇입니까?

저는 해고되었습니다

근무를 시작한지 3주 후에

햄버거를 잘 만들지 못한다고 일을 시작하고서 3주 후에 해고 되었습니다. 이제 다른 업종의 레스토랑에서 일자리를 구하려고 합니다. 마지막 근무처에 대해 얘기해야 할까요? 데이브(16세), 뉴욕

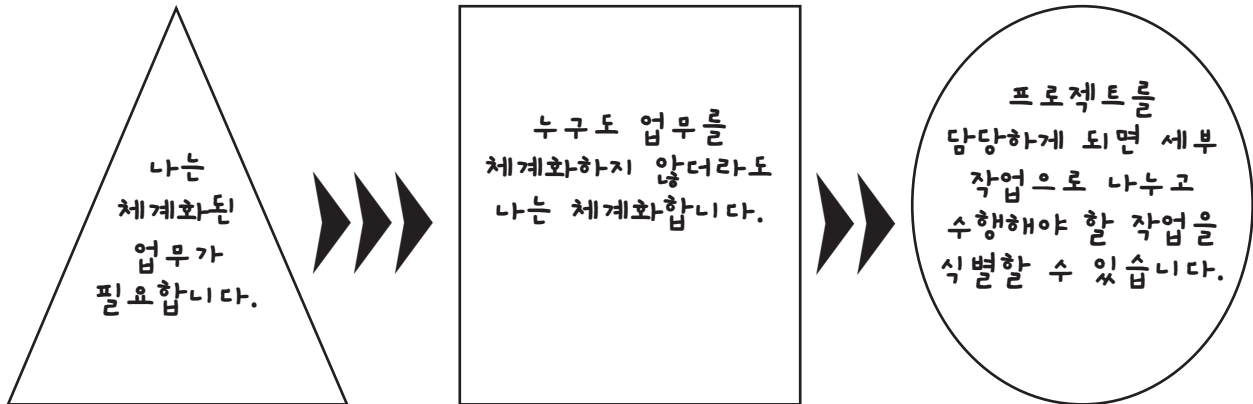
이전 근무처에 대해 이야기할 의무는 없지만, 질문을 받으면 거짓말하지는 마십시오. 햄버거 만드는 일이 아니라도 접객 스태프, 대기 스태프, 테이블 준비, 청소 크루 등 레스토랑에서 할 수 있는 일자리가 많습니다. 경력 개발 회사인 JobSmarts 창립자인 브래들리 G. 리처드슨

씨는 이렇게 이야기합니다. “비즈니스 세계에서 경험칙에 따르면 30일에서 90일 정도밖에 근무하지 않았다면 이력서에 기재할 필요가 없습니다. 그래도 해고 당한 적이 있는지 물어본다면 솔직하게 이야기하십시오.”

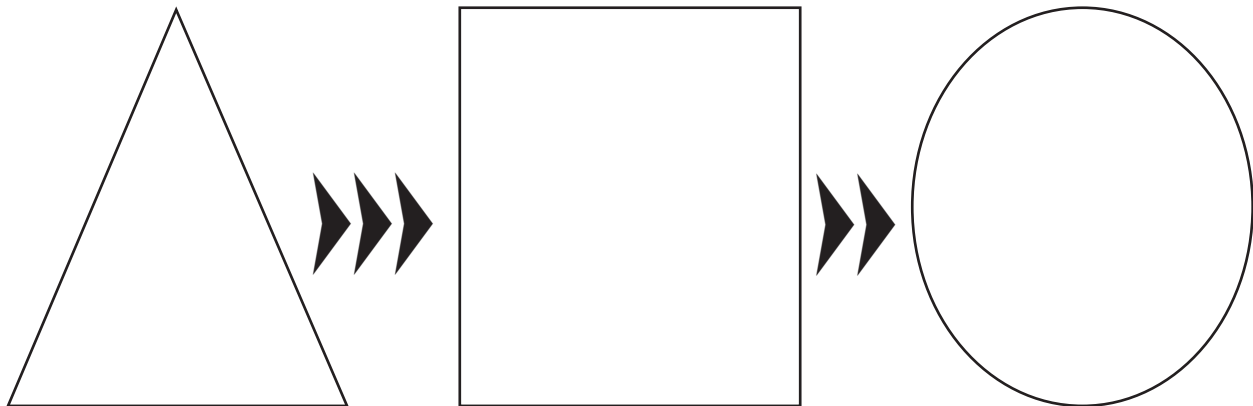
*리액트 매거진의 허락을 받아 게재함.

곤란한 질문

귀하의 최대 약점은 무엇입니까?



귀하의 최대 약점은 무엇입니까?



- ▲ 삼각형에서, 당신의 약점을 찾아보세요.
- 직사각형에서, 약점을 극복하려면 무엇을 해야 하는지, 당신의 실수에서 무엇을 배웠는지 얘기해 보십시오. 그에 따라 귀하가 더 열심히 일하고 성장하는 데 어떻게 도움이 될지 생각해 보십시오.
- 원에서, 이러한 장애물을 극복하면 생기게 될 긍정적인 강점에 대해 써 보십시오.

면접 준비 체크리스트

나는...을 가지고 있을까요

- 이력서 사본
- 면접관에게 할 3가지 질문

지원서를 작성하기 위해 필요할 수 있는 정보

- 사회보장번호
- 비상 연락처 이름
- 추천인의 성명과 전화번호

적절한 복장과 몸단장

- 깨끗한 신발
- 두발이 단정하고 얼굴을 가리지 않음
- 주름지지 않은 옷
- 모자를 쓰지 않기
- 내 이야기에 면접관이 집중하지 못하게 하는 것을 착용하지 않기
- 넥타이를 똑바로 매기
- 셔츠는 단정하게 바지 속에 넣기
- 해당 시, 말끔하게 면도하기
- 블라우스
- 정장 또는 정장 바지
- 정장 치마 또는 정장 원피스

면접 감사 편지

2051 Glenview Terrace
Brighton, MA 02135

20XX년 2월 8일

Mr. Ricardo Dominguez
Dominguez Boots and Shoes
304 Llewellen Drive
Brighton, MA 02135

도밍게스 님,

어제 시간을 내어 면접해 주셔서 감사합니다. 매장을 직접 보고 아주 좋은 인상을 받았습니다.

← 감사 인사

저는 지원한 판매직에 관심이 많습니다. 면접 때도 말씀드렸지만, 제가 소속했던 축구팀을 위해 집집마다 방문해서 사탕을 판매하면서 고객 서비스에 대한 훌륭한 체험을 할 수 있었습니다. Dominguez Boots and Shoes에서 근무하는 것은 제게는 영업기술을 개발하는 훌륭한 기회가 될 것으로 믿습니다.

← 직무에 대한 관심 확인, 귀하의 강점을 강조

저를 판매직 채용 후보자로 선정해 주셔서 감사합니다. 궁금한 점을 알려주시면 주중에 답변을 드리겠습니다. 그 전이라도 연락을 원하시면 (617) 555-9625로 연락해 주십시오.

← 추가 정보

시간을 내주셔서 감사합니다.

감사합니다.

Kameika Moore

Kameika Moore

비즈니스 서신의 구성

제목에는 발신인의 주소와 날짜를 씁니다.
내부 주소에는 수신인의 이름과 주소를 씁니다.
● 주소나 철자가 확실하지 않으면 회사에 전화해서 편지에 제대로 된 정보를 기재합니다.
인사말은 “님”으로 시작하며 콤마로 마무리합니다.
● 이름을 모른다면 “인사부 부장님 귀하”와 같이 “귀하”를 사용하고 직함을 추가합니다.
본문은 이중 간격이 있는 단일 간격 단락으로 구성되며, 단락 사이에 들여 쓰기를 하지 않습니다.
● 본문이 두 번째 페이지로 이어지면 수신인의 이름을 왼쪽 상단에, 숫자 2를 가운데에, 날짜는 오른쪽 여백에 배치합니다.
맺음말은 “안녕히 계십시오” 등의 문구를 쓰고 마침표를 찍습니다.
서명 글꼴의 인쇄체 및 필기체 이름을 모두 사용합니다.

일자리 제의

일자리 #1

애견매장 종업원

동물을 돌보고 우리와 탱크를 청소하며 바닥을 쓰는 일을 담당합니다. 이것인 신입일 때 하는 일이지만, 승진할 기회가 있습니다. 자신의 근무 일정을 정할 수 있고, 시간은 유연하지만 주당 8시간 이상은 일할 수 없습니다. 수습기간은 1개월입니다. 동물과 지내본 경험이 선호되지만 필수은 아닙니다. 급여는 시간당 \$10입니다.

일자리 #2

은행원

은행 창구에서 고객들과의 기본적인 은행 거래 업무를 담당합니다. 3주간 교육을 받아야 합니다. 교육은 월요일~금요일 오후 3시부터 5시까지 진행됩니다. 창구 직원 근무 시간은 매주 토요일 오전 8시부터 오후 5시까지입니다. 6개월 후에 승진이 가능합니다. 전문적인 환경. 집에서 출근하는 데는 40분이 걸립니다. 초봉은 시간당 \$12입니다.

일자리 #3

카운터 서비스/계산원

고객 서비스, 좌석 공간 관리, 현금 등록기 업무, 매장 배달 받기, 창고 청소를 담당합니다. 주당 최소 3회의 마감 조근무(오후 5시~오후 10시 30분)를 해야 하고 월 1회 토요일 전일 근무를 해야 합니다. 5시간 이상 근무하는 조근무자들에게는 무료 식사 제공 즉시 근무 시작. 급여는 시간당 \$9입니다.

직장에서 내가 원하는 것들

아래 공간에 “이상적인 직업 등식” 활동표에 나와있는 직업에 당신이 원하는 핵심 요소를 적어 보십시오. 그런 다음 위에 있는 직업 설명과 비교해 보십시오.

용어사전

네트워킹: 1. 다양한 사람들에게 소문을 퍼뜨려 일자리를 찾는 과정. 2. 상호 조력 또는 지원을 위해 상호 작용하고 비공식적 접촉을 유지하는, 유사한 관심사를 가진 확장된 그룹의 사람들.

이니셔티브: 1. 독립적인 방식으로 계획이나 과업을 열정적으로 시작하거나 완수하는 힘이나 능력, 독립적인 행동. 2. 결단력.

인사말: 편지 글을 시작면서 사용하는 인사의 단어나 구.

적격임: 직무, 직위, 임무 등에 적절한 준비 또는 자격사항을 갖추고 있음, 적합함.

전문적임: 1. 직업의 기준을 준수합니다. 2. 뛰어난 기술을 가지고 있거나 보여줌, 전문가.

찬성/반대 목록: 어떤 것에 대한 긍정적이고 부정적인 이유를 설명하는 데 사용되는 목록.

커버 레터: 보통 이력서나 다른 제안서에 따라 붙는, 설득하기 위해 쓰는 편지.

후보자: 어떤 직위를 위해 고려되고 있는 사람.

직장 롤플레이

1. 회사 점심 시간이 되었습니다. 두 명의 다른 직장 동료들이 당신과 함께 앉아 다른 동료의 험담을 시작합니다. 그들은 당신도 함께 험담하기를 원합니다. 어떻게 하시겠습니까?
2. 당신은 새로운 직장에서 새로운 사람과 선반의 물건을 정리하고 있습니다. 새로운 사람이 알파벳 순서대로 재고 정리하는 법을 모르고 사이즈별로 정리하고 있습니다. 그 사람은 자신이 만든 예술적인 결과물에 만족해 하고 있습니다. 어떻게 하시겠습니까?
3. 레스토랑에서 일하는 당신과 직장 동료는 45분 동안 부엌을 청소했습니다. 당신의 상사가 들어 와서 짜증나는 목소리로 왜 부엌이 엉망인지 묻습니다. 싱크대에는 접시가 남아 있고 카운터는 닦아야 합니다. 어떻게 하시겠습니까?
4. 당신과 직장 동료는 승진을 신청했습니다. 둘다 훌륭한 직원이지만 당신의 동료는 6개월 정도 더 오래 일을 했기 때문에 동료가 승진을 합니다. 당신은 동료에게 뭐라고 말할 것입니까?
5. 근무시간에 당신이 해야 할 일을 모두 마쳤습니다. 상사에게 몇 분 일찍 퇴근을 할 수 있는지 물어보려고 합니다. 그때, 동료가 와서 일을 좀 도와달라고 부탁드립니다. 동료는 근무시간 전까지 해야 하는 6가지 일이 있으며 제시시간에 끝낼 수 있을지 없을지 확신할 수 없습니다. 어떻게 하시겠습니까?
6. 당신은 집 근처 아이스크림 가게에서 일하고 있습니다. 어떤 어머니가 다섯 명의 아이들을 데리고 가게에 들어와 매우 복잡한 주문을 합니다. 당신은 새로 들어온 직원이 어려운 주문을 환한 웃음과 함께 정확하게 받는 것을 관찰하였습니다. 어떻게 하시겠습니까?

직장에 대해 쓰기

특성	설명	예
시작점	편지 주소의 필요성에 대해서 생각해보십시오.	저는... 에 지원하기 위해 이 글을 씁니다. 귀하의 요청에 따라...
목적	당신은 아이디어와 정보를 공유하여 문제를 해결하고, 작업을 끝내고, 조치를 요청할 것입니다.	문제를 해결할 수 있는 방법들은... 우리는 ...를 위해 절차를 수정해야 할 수도 있습니다.
관객	독자들을 생각해 보십시오. 독자의 위치, 필요성 그리고 지식을 알아보세요 그에 맞추어 메시지를 작성하십시오.	Three Oaks Day Camp의 직원 일등은 지난 주의 자선 만찬에 시장님께서 참석해주신 영광에 감사드립니다. Hawks Little League 팀을 대신해 보내주신 티켓에 감사드립니다. 저희는 레이커스 경기에서 즐거운 시간을 보냈습니다.
유형	대부분 직장 작문에는 표준 형식이 있습니다: (1) 목적을 설명하고, 세부 내역을 제시하고, 행동을 제안하는 3부분 구조, 그리고 (2) 전략, 숫자, 시각 자료 등을 포함하는 데이터.	귀하께 새로운 복사기에 관한 정보를 보내드립니다. 저희 회사는 소규모 회사이지만, 하루에 약 100부 정도 만들 수 있습니다. 월요일부터 목요일까지 중에 (969)555-1756으로 전화주시어 저, Julio Vaca를 찾아 주십시오. 저희는 다음과 같은 서비스를 제공합니다: • 창문 청소 • 카펫 청소 • 바닥 왁싱
목소리	잘, 그렇지만 직접적으로 이야기하십시오. 너무 형식적이거나 너무 개인적으로 굴지 마십시오.	Pasadena 비즈니스 커뮤니티에 오신 것을 환영합니다. 저희는 좋은 홍보를 할 수 있도록 기자 회견장을 준비할 수 있습니다.

이런!

1. 정말 멋진 발표였습니다.
2. 풍파를 일으키고 싶지는 않습니다.
3. 저희 상품은 기저 계층에 어필할 것입니다.
4. 이 회사에서 일하는 모든 사람들은 정해진 업무 시작 시간을 준수하여 회사에 도착할 수 있도록 통근 일정을 잘 짜야 합니다.
5. 저희 부서는 다시 원점으로 돌아가야 합니다.
6. 허먼 선생님이 너무 지쳐계셔서, 저는 그분께 이른 휴가를 제안했습니다.
7. 계약 당사자는 본 계약 내용에 따라 의무를 양도하거나 위임할 수 없습니다.
8. 여자들은 회사 소프트볼 팀에서 경기할 수 있습니다.
9. 요청하신 것들을 모두 봉투에 넣어두었습니다.
10. 귀하의 \$1,000.00 지불에 관하여 영수증은 여기에 있습니다.

할 일

다음은 의류 매장에서 교대시간이 끝날 때까지 완료해야 하는 작업들의 목록입니다. 각 작업에는 완료하기까지 예상되는 시간이 적혀 있습니다. 당신은 총 4시간 근무하고 있습니다. 각 작업에 대한 설명에 각별히 신경써 주십시오. 이 작업들을 모두 완료할 수 있도록 작업 순서를 정해 주십시오.

할 일 목록:

임무	시간 예상 시간
<input type="checkbox"/> 청소기 돌리기. 매장을 닫은 후 근무 시간이 끝날 때까지 마무리되어야 합니다.	(45분)
<input type="checkbox"/> 거울 청소. 청소기를 돌리기 전에 끝내야 합니다.	(20분)
<input type="checkbox"/> 재고에서 선반으로 옮긴 물건들을 기록하기.	(50분)
<input type="checkbox"/> 젖은 행주로 카운터를 닦기. 근무시간이 끝날 때까지 반드시 마무리되어야 합니다.	(15분)
<input type="checkbox"/> 탈의실을 비우고 옷을 옷걸이에 다시 걸어두기. 근무시간 동안 반드시 이루어져야 하며 45분간 계속해서 할 필요는 없습니다.	(45분)
<input type="checkbox"/> 화분에 물 주기	(10분)
<input type="checkbox"/> 세일 품목을 위한 표지판 만들기.	(45분)
<input type="checkbox"/> 선반에 옷을 다시 개놓기. 근무시간 동안 반드시 이루어져야 하며, 45분간 연속으로 할 필요는 없습니다.	(45분)

어떻게 이 작업들을 완료하시겠습니까?

용어사전

개인 윤리: 어떤 개인이 스스로 정한 행동 원칙.

속어: 주로 일상적으로, 혹은 장난스러운 대화에서 사용되는 말.

신뢰성: 신뢰하고 믿을 수 있는 품질.

위태롭게 하다: 손상이나 부상에 노출시키다.

윤리적 행동: 개인 또는 전문직 구성원들의 행동을 규율하는 옳고 그름에 대해 받아들여지는 원칙에 따라 하는 행동.

읽을 수 있는: 읽거나 알아낼 수 있는, 명확한.

직업 윤리: 직장의 규칙을 존중하는 일련의 행동 원칙.

책임감 있는: 책임이 있는, 누군가의 행동에 대해 책임을 지도록 요청받는 것.

추천: 사람의 성격이나 자격에 관한 호의적인 진술.

표기: 편의를 위해 사용되는 간단한 메모나 요약.

필수: 요청되는, 필요한.

행실: 1. 사람이 행동하는 방식 2. 누군가가 자기 스스로 취하는 태도.

확인하다: 어떤 것의 사실이나 정확성을 점검하거나 시험하는 것.

회사 정책: 결정과 행동에 영향을 미치고 결정을 내리며 행동하기 위해 비즈니스 조직이 설정한 표준 내역 및 절차.

알아둬야 할 경제 용어들

401(K) - 직원이 퇴직금을 저축하고 투자할 수 있도록 일부 고용주가 제공하는 퇴직 계획

자동입출금기(ATM) - 사람들이 계좌 잔고 확인, 돈 인출 또는 입금, 계좌이체와 같은 기본적인 거래를 할 수 있게 하는 기계.

채권 - 시간이 지남에 따라 대출 기관에 고정 이자율을 지불하는 회사 또는 정부에 대한 대출

수표책 - 백지수표책

당좌예금 - 입출금이 가능한 은행 계좌. 수표, 직불 카드 등을 통해 돈을 인출할 수 있음

신용 - 누군가가 돈을 빌리고 나중에 갚을 수 있는 능력

신용카드 - 사람들이 신용으로 구매할 수 있는 플라스틱 또는 디지털 카드

신용카드내역 - 신용카드회사에 빚진 금액

신용 점수 - 지불 능력 및 빚 총액과 같은 요소를 기반으로 정해지는 개인에게 할당되는 숫자. 점수가 높을 수록 차용인이 대출을 상환할 가능성이 높음.

직불카드 - 구매시 당좌 예금 계좌에서 직접 돈이 빠져나가는 플라스틱 또는 디지털 카드

공제 - 일반적으로 의료 또는 퇴직금과 같은 혜택과 관련하여 개인 급여에서 원천징수되는 항목

예금 - 당좌예금이나 저축예금에 돈을 넣어두는 것

직접 입금 - 고용주가 직원 계좌로 직접 전자상으로 지불하는 것

사기 이체 - 계좌 소유자가 승인하지 않은 거래

총 급여 - 원천징수 및 공제 전에 수령한 급여 총액

이자 - 일반적으로 빚진 돈의 백분율로 표시되는, 돈을 빌리는 데 발생하는 비용

발급자 - 신용카드를 제공하는 회사

최소 잔고 - 은행에서 고객이 계좌에 보관해야 하는 최소 금액. 잔고가 기준 이하로 떨어지면 수수료가 발생할 수 있음

알아둬야 할 경제 용어들

(계속)

최소 지불 - 대출 또는 신용카드 대금 납부일에 지불해야 하는 최소한의 금액

마이너스 잔고 - 0보다 작은 계좌 잔고는 계좌에서 사용할 수 있는 돈보다 더 많은 돈이 출금되었음을 나타냄

실질 급여 - 개인 총 급여에서 공제된 후 남은 금액

온라인 banking - 인터넷 banking 또는 웹 banking으로 알려져 있는, 은행 또는 기타 금융 기관의 고객이 금융 기관의 웹사이트 또는 앱을 통해 다양한 금융 거래를 할 수 있도록 하는 전자 결제 시스템.

당좌대월 수수료 - 은행이 당좌예금의 가용 금액보다 많은 돈을 지불할 때 발생하는 수수료

급여 기간 - 급여를 받는 빈도를 결정하는 반복 기간

급여 - 급여 또는 급여에 대한 수표 또는 현금

지불 일정 - 차용인과 대출 기관 간의 상환 일정

급여 명세서 - 총액, 원천 징수, 공제 및 실질 급여가 나열되어 있는, 급여와 함께 제공되는 종이

거래 보류 - 계좌 잔액에는 반영될 수 있지만, 아직 거래가 완전히 승인되지 않은 거래

거래 게시 - 완전히 거래가 완료된 계좌 거래

적금 계좌 - 이자를 받고 장기간 자금을 보유하기 위한 은행 계좌

심플 IRA - 직원이 퇴직금을 저축하고 투자할 수 있도록 하는, 중소기업을 위해 설계된 퇴직 플랜

주 및 연방 실업세 - 실업세를 충당하기 위하여 급여 중 원천징수된 금액

조합비 - 조합원 비용을 충당하기 위해 노동 조합(직원의 집단적 이익을 대표하는 조직)에 정기적으로 지불하는 금액

인출 - 계좌에서 돈을 빼는 것

원천징수 - 소득세, 사회보장세, 실업세 등과 같이 급여에서 원천징수되는 필수 항목

월급

Burke Food Supply Company 123 Avenue Q Los Angeles, CA 90019		돌로레스 로페즈 714 Ivy Road Los Angeles 90018		수표 번호: 7207869 급여 지급 기한: 20XX년 8월 14일	
시간과 임금			세금과 공제		
설명	금액	설명	현재 금액	올해 초부터 현재까지 (Y-T-D) 금액	
급여율	15.00	FICA 세금	22.95	757.35	
근무 시간	20	Fed. 소득세	23.43	773.19	
		국세	2.82	93.06	
		주 장애세	3.00	99.00	
		조합비	2.00	66.00	
총 급여	300.00				
실질 급여	245.80				
현재까지의 임금 총액	9,900.00	총액	54.20	1,788.60	
수익 명세서. 기록을 위해 분리하여 보관해 주십시오.					
Burke Food Supply Company 123 Avenue Q Los Angeles, CA 90019			7207869		
			날짜: 20XX년 8월 14일		
수신인		Dolores Lopez 714 Ivy Road Los Angeles, CA 90018		\$***245.80	
245와 80/100.			달러		
시티 저축 & 대출 23 Sebastian St. Los Angeles, CA 90230			조셉 W. 버크		
: 61777 :			614728066 *		
			7207869		

흥청망청 쇼핑하기

\$500.00

은행	\$ _____
옷	\$ _____
전자기기	\$ _____
신발가게	\$ _____
슈퍼마켓	\$ _____
잡다한 것들	\$ _____
총 지출	\$ _____
총 저축	\$ _____

\$500.00

은행	\$ _____
옷	\$ _____
전자기기	\$ _____
신발가게	\$ _____
슈퍼마켓	\$ _____
잡다한 것들	\$ _____
총 지출	\$ _____
총 저축	\$ _____

\$500.00

은행	\$ _____
옷	\$ _____
전자기기	\$ _____
신발가게	\$ _____
슈퍼마켓	\$ _____
잡다한 것들	\$ _____
총 지출	\$ _____
총 저축	\$ _____

\$500.00

은행	\$ _____
옷	\$ _____
전자기기	\$ _____
신발가게	\$ _____
슈퍼마켓	\$ _____
잡다한 것들	\$ _____
총 지출	\$ _____
총 저축	\$ _____

나의 예산

	주		월
수입	\$ <u>100.00</u>	× 4	\$ <u>400.00</u>
저축	\$ <u>20.00</u>	× 4	\$ <u>80.00</u>
식비	\$ <u>40.00</u>	× 4	\$ <u>160.00</u>

	주		월
수입	\$ _____	× 4	\$ _____
주간 필요한 것	비용		월간 지출
저축	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
총 수입	\$ _____		\$ _____
-총 지출	-\$ _____		-\$ _____
	=\$ _____		=\$ _____
	(이 값은 반드시 0보다 커야 합니다)		(이 값은 반드시 0보다 커야 합니다)

광고 기술

감정에 호소하기: 소비자의 두려움과 불안감을 악용하는 기술입니다. 예를 들면 감정에 호소하는 광고는 이렇게 말하기도 합니다. “구취가 있습니까?” 혹은 “비듬은 섹시하지 않습니다.” 허영심을 자극하는 것이 목적인 이 메시지는 그 자체로 의심을 불러 일으킵니다. 그에 대한 해결책은 물론 광고하는 제품을 구매하는 것입니다.

편승 접근: 모든 사람들이 하고 있다는 것을 사람들에게 말하는 기술입니다. 사람들이 하는 것을 따라하고 싶어하는 마음을 이용하는 기술입니다. 편승 접근이 내포하고 있는 것은 소비자들이 “존슨즈와 함께 하고 있다”는 것입니다. 소비자들은 제품을 사지 않는 별종으로 보이고 싶지 않아합니다. 이 광고 스타일은 종종 정치 캠페인에서도 사용됩니다.

추천: 운동선수, 배우, 뮤지션, 그리고 심지어 일반인까지 포함하여 잘 알려진 사람들이 제품을 추천하는 광고 형태입니다. 이런 사람들이 상품이나 서비스를 만족한다면 평균적인 소비자들도 좋아할 것이라는 컨셉입니다. 이런 광고들은 유명인들의 명성이 사용자들에게 영향을 미칠 수 있다는 것을 내포합니다.

미사여구 기법: “마지막 한 방울까지 좋아요” 또는 “다이아몬드를 착용한 여성을 결코 잊어 버릴 수 없다”와 같은 과장되거나 익숙한 구절을 사용한 광고 유형입니다. 이러한 문구는 주의를 끌기는 하지만 실제로는 별 의미가 없습니다.

우월성 어필: 광고에서 부자와 같이 유명하게 보이거나 잘난척할 수 있는 의미를 가진 기술입니다. 소비자가 상품을 구매함으로써 이웃이나 친구들보다 우월해질 수 있음을 시사합니다. 많은 고급차 광고가 이 기술을 사용하고 있습니다.

브랜드: 브랜드는 상품이나 서비스의 단어, 그림, 로고입니다. 많은 회사들은 브랜드 이름이 갖는 강력함을 알고 있기 때문에, 소비자들에게 상품의 인지도를 높이기 위해 많은 돈을 광고에 쓰고 있습니다. 소비자는 신문이나 잡지, 텔레비전 등에서 자주 볼 수 있는 이름들의 영향을 받습니다.

광고 캠페인 평가

그룹 회원

평점 시스템:

**** 매우 뛰어남

** 좋음

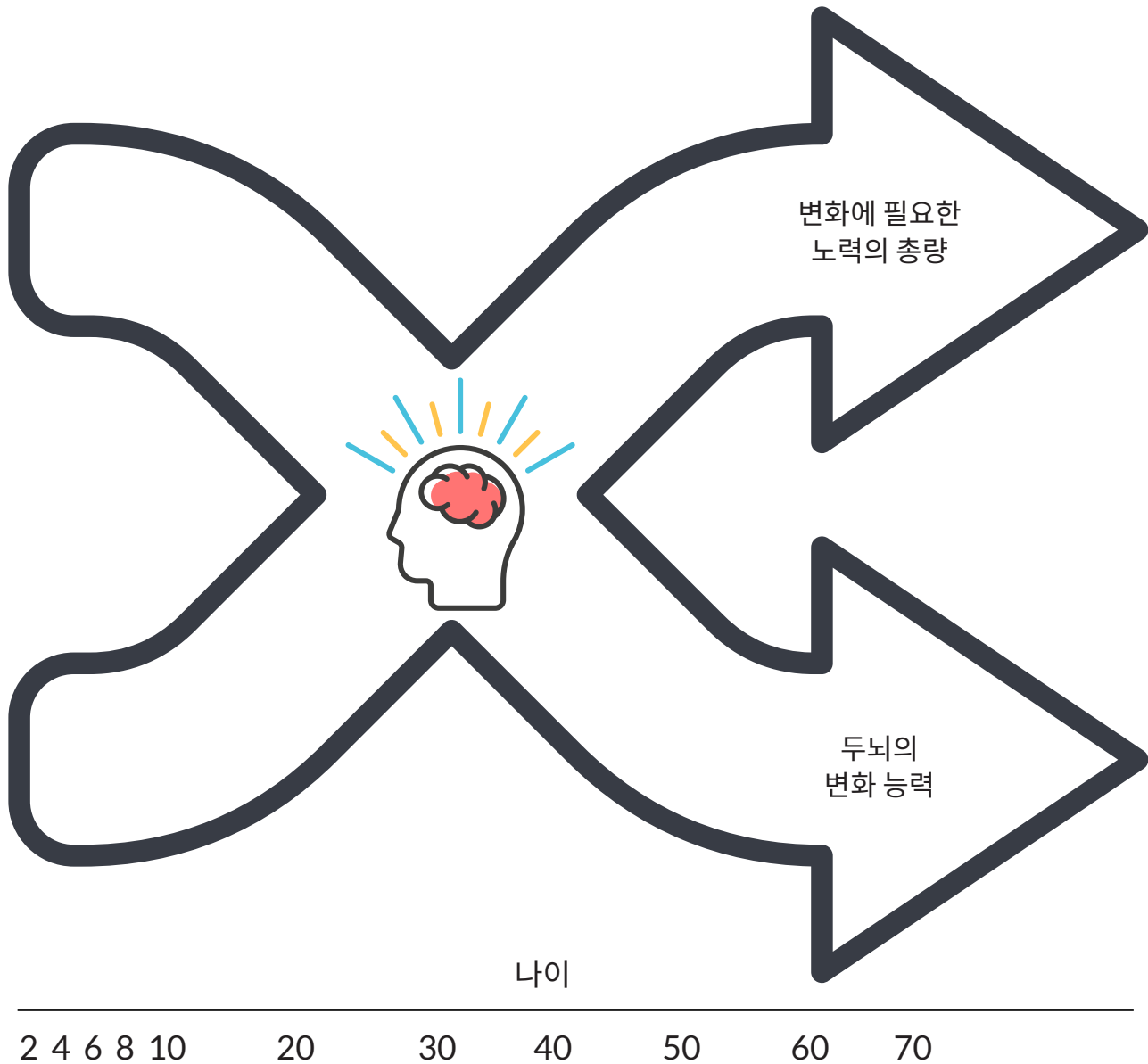
*** 훌륭함

* 나쁨

그룹	상품	광고 기술	무엇이 효과적인지	무엇이	평점을 향상시킬 수 있는지

뇌 가소성

신경 가소성(혹은 뇌 가소성)은 사람의 일생 동안 변화하고 적응하는 뇌의 능력을 말합니다. 뇌의 가소성은 인생 초기에 특히 강하게 나타납니다.



발달 이정표

이정표	지원
2개월	
사람들을 보며 웃기 소리가 나는 쪽으로 고개 돌리기 스스로 머리를 들 수 있음	아이들과 함께 친척들의 사진을 보십시오 말하고, 읽어주고, 노래해 주십시오 눈높이에 맞춰 장난감을 들고 머리를 들어올릴 수 있도록 격려해 주십시오
4개월	
웅얼이를 시작하고 들리는 소리들을 따라합니다 배고픔, 아픔, 피곤함을 나타내기 위해 다양한 방법으로 웅얼입니다 애정에 반응해주세요	아이의 소리를 그대로 따라해 들려주세요 참을성 있게 부드러운 목소리로 아이들에게 스스로 진정하는 법을 가르쳐주세요 아이를 안고 즐겁게 말을 걸어 주세요
6개월	
다른 사람들과 노는 것을 좋아함 사물에 대해 호기심을 보이며 손이 닿지 않는 것을 집으려 한다 스스로 앉기 시작함	가능한 한 아이들과 바닥에서 함께 놀아주십시오 아이가 손을 뺀 물건을 가리키며 그 대상에 대해 이야기해 주십시오 아이가 균형을 잡을 수 있도록 베개를 주변에 두십시오
9개월	
“마마마마”나 “바바바바”같은 다양한 소리를 낸다 친밀한 어른에게 붙어있으려 할 수도 있음 기어다니기	아이의 소리를 그대로 따라해 들려주세요 아이들이 돌아다닐 때 곁에 있어줌으로써 아이들에게 당신이 가까이 있다는 것을 알려주십시오 좋아하는 물건을 가까이에 놓고 기어다닐 수 있도록 격려해 주십시오
1살	
이야기를 듣고 싶어할 때 책을 건네게 해 주세요 당신이 말하는 것을 말하려고 시도함 사물의 이름을 말하면 그에 맞는 그림이나 사물을 봄	아이들에게 읽어주고, 함께 페이지를 넘기고 그림을 가리키며 함께 읽을 수 있도록 해 주십시오 당신이 무엇을 하는지에 대해 이야기해 주십시오 (예: “나는 설거지를 하고 있어”) 긍정적인 일을 했을 때 칭찬을 많이 해주세요

발달 이정표

(계속)

이정표	지원
18개월	
인형에게 밥을 먹이는 등 간단한 흉내를 냄 혼자서 낙서를 함 혼자 걸음	아이들이 상상력을 이용할 수 있도록 격려해 주십시오. 함께 그림을 그려주십시오 아이들이 움직일 수 있는 안전한 장소를 제공해 주십시오
2살	
다른 사람들, 특히 어른과 나이가 더 많은 어린이들을 따라함 반항적인 행동을 보임 대화 중에 들은 단어를 반복함	간단한 집안일을 도울 수 있도록 격려해 주십시오 지시를 따랐을 때 칭찬을 해 주십시오 지시를 따르지 않았을 때 칭찬을 하지 말아 주십시오 아이들이 잘못 발음할 때 단어를 고쳐주지 마십시오 그 대신 올바르게 다시 반복해 주십시오
3살	
2-3개의 문장을 사용해서 대화를 이어감 2-3단계로 지침을 따름 한번에 한 페이지씩 책장을 넘김	아이들의 하루에 대해 물어봐 주십시오 “신발 신으렴” 같은 간단한 지시를 내려 주십시오 아이들에게 단어를 읽어주고 당신을 따라 말할 수 있도록 해 주십시오
4살	
“The Wheels on the Bus”와 같이 기억 속에 있는 노래를 부름 이야기를 말함 일부 색상과 숫자들을 말할 수 있음	아이들이 좋아하는 음악을 연주하고 함께 노래해 주십시오 다음에 무슨 일이 일어날 거라고 생각하는지 물어보면서 아이들의 참여를 독려해 주십시오 책과 집에 있는 물건들의 색깔을 구별함
5살	
명확하게 말함 미래 시제를 사용해서 말함(예: “할머니가 여기 올거야”) 일부 글자나 숫자를 인쇄할 수 있음	아이들이 무엇을 하고 있는지 설명할 수 있도록 물어봐 주십시오 아침, 점심, 밤과 같은 개념을 가르쳐 주십시오 연필, 종이, 크레용 등을 가까이에 두고 쓰기와 그림그리기를 독려해 주십시오

광고 캠페인을 위한 물건들

안내: 봉사자 그룹이 뽑을 수 있도록 다음 제품 설명서를 조각으로 자르십시오.

튀지 않는 공

톱밥 맛이 나는 사탕

딱 5분만 켜지는 전구

노래를 거꾸로 재생하는 음악 앱

개를 짓게 하는 개줄

화상을 유발하는 선택 로션

휘발유 1갤런당 6마일 밖에 갈 수 없는 자동차

피곤하게 만드는 탄산음료

사각형 바퀴가 달린 인라인 스케이트

옷에서 흙 냄새가 나는 세탁 세제

가솔린 냄새가 나는 향수

용어사전

은행 계좌: 돈을 예치하거나 인출하기 위해 만들어진 공식적인 은행과의 관계.

예산: 주어진 기간 동안 돈이나 시간과 같이 일반적으로 고정된 자원을 지출하기 위한 체계적인 계획.

당좌 예금 계좌: 종이 수표를 통한 지불시 사용되는 은행 계좌.

신용 카드: 신용으로 상품 구매를 승인하는 은행 또는 기타 기관의 플라스틱 카드.

직접 입금: 직원의 급여를 은행 계좌로 바로 입금하기로 하는 회사와 은행간의 계약.

윤리적 가치: 행동 원칙과 행동에 관한 선택.

연방: 미국 중앙 정부와 관련된 것.

총액: 공제 전의 총 수입 또는 이익.

소득: 노동이나 서비스의 대가로 일정 기간동안 받은 금전 또는 이에 상응하는 금액.

이자: 빌린 돈을 사용하기 위해 지불하는 돈.

미디어: 1. 신문, 잡지, 라디오, 텔레비전 또는 인터넷과 같은 대중 통신 매체. 2. 통신 산업 및 직업을 구성하는 언론인 및 기타 그룹.

수취인: 돈을 받는 사람.

설득력 있는: 설득하거나 영향력을 행사하려는 경향.

적금 계좌: 이자를 받는 일정 기간 동안 돈을 저축하기 위해 사용하는 은행 계좌.

소득 신고서: 근로자가 납부할 세액을 보고하기 위해 정부에 제출해야하는 양식.

거래: 사업 계약 또는 교환, 비즈니스 거래.

무효: 법적 효력이나 효력이 없음.

원천징수세: 연방, 주 또는 지방 정부가 근로자의 급여에서 공제하는 세금.

샘플 계약서

나 (학생 이름)는 (교육자의 이름과 과목) 수업의 수강생으로서, 우리 수업에서 수행할 서비스 교육 프로젝트에 최선을 다해 참여할 것입니다. 저는 프로젝트의 구성원으로서 다음 사항에 동의합니다.

- 프로젝트를 위한 작업 시간을 최대한 확보할 수 있도록 정시에 출석합니다.
- 모든 작업과 프로젝트를 신중하게 다룹니다.
- 시간에 맞춰 일을 끝낼 것이며 최선을 다하겠습니다.
- 모든 프로젝트 약속을 지키겠습니다.
- 프로젝트가 완료되었거나 모든 팀원들이 작업이 완료되었다는 사실에 동의할 때까지 계속 작업을 진행하겠습니다.

서명 _____

날짜

학생 서명

교육자 서명

증인 서명

작업 진척표

이름:

오늘 날짜:

프로젝트 주제:

이름	임무	목표 날짜	실제 날짜	의견

샘플 메모

받는 사람: Ms. Grimes
보내는 사람: 대본 작성 팀
답장: 주간 진행 보고서
날짜: 3월 22일

이번 주에 저희 팀은 다음과 같은 작업을 수행했습니다:

- 연극 2막의 두번째 초안을 작성했습니다.
- 1막을 교정하였고, 현재 교정 작업이 끝났습니다.
- 연구 팀원들과 만나 연극의 마지막 장에서 아직 해결되지 않은 문제들에 대하여 토론하였습니다.
 - 공원 생태계에는 어떤 종류의 물고기들이 있습니까?
 - 기후 변화는 생태계에 어떤 영향을 끼치나요?

해결해야 할 문제들은 다음과 같습니다:

- 저희가 공연하기로 예정한 날에 초등학교 강당이 이미 예약되었다고 합니다.
- 배경으로 쓰일 골판지 상자들을 아직 구하지 못했습니다.

다음주에 저희들은 다음과 같은 일들을 완료할 계획입니다.

- 연극 3막과 마지막 장의 첫번째 초안 쓰기.
- 교정된 2막의 두 번째 초안 받기.
- 초등학교 강당 날짜 조정하기, 타임 라인 검토.
- 골판지 상자를 구하기 위해 더 많은 지역 상점과 재활용 공장들에 문의하기.

서비스 교육 가이드 및 체크리스트

프로젝트 선택

- 학생들을 위한 “서비스 교육”을 설명합니다.
- 학생들이 참여할 수 있도록 동기를 부여하고 격려합니다.
- 학생들이 프로젝트 주제를 선정할 수 있도록 도와줍니다.

활동 계획과 프로젝트 준비하기

- “활동 계획”을 정하고 왜 그 활동으로 정했는지 설명합니다.
- 활동 계획에 포함되어 있는 내용들을 설명합니다.
- 다양한 방법으로 서비스 교육에서 정보를 찾을 수 있게 학생들이 익숙해지도록 합니다.
- 학생들의 연구 결과들을 정리하십시오.
- 학생들에게 프로젝트 계약서에 서명하게 하십시오.
- 학생들이 프로젝트 팀이나 그룹 작업으로 한 작업 결과들을 정리합니다.
- 학생들의 활동 계획을 작성하는 것을 돕습니다.
- 학생들이 프로젝트 진행 상황/작업 진척 상황을 만드는 것을 보조합니다.
- 프로젝트를 승인해 줄 사람들에게 허가를 받을 수 있도록 학생들에게 계획을 제출하도록 하십시오.
- 학생들이 프로젝트에 대한 프레젠테이션을 할 수 있도록 준비해 주십시오.
- 필요한 경우, 학생들이 행동 계획을 수정하는 것을 도와주십시오.
- 학생들이 프로젝트를 준비하기 위한 활동 계획에 정해진 순서를 따라갈 수 있게 지도해 주십시오.
- 학생들이 프로젝트를 완성하기 위해 작업하는 동안 진행상황을 추적하는 방법과 그 중요성을 설명해 주십시오.
- 성실한 작업 태도의 개념과 그 중요성에 대해 설명해 주십시오.
- 프로젝트를 진행하는 동안 마주칠 수 있는 특별한 상황들에 대해서 설명해 주십시오.

프로젝트 수행하기

- 학생들에게 프로젝트를 위한 모든 작업을 마쳤는지 점검하고 다시 검토하도록 상기해 주십시오.
- 프로젝트 마무리 단계에서 학생들의 브레인스토밍을 도와주십시오.
- 학생들에게 프로젝트를 진행하고 그 날의 안건을 작성하도록 합니다.
- 학생들이 서비스 교육 프로젝트를 완료할 수 있도록 학생들을 지원해 주십시오.
- 축하합니다.

자체 평가와 공개 평가

- 자체 평가가 무엇이며 어떻게 유용한지 설명해 주십시오.
- 자체 평가에 포함되어야 하는 것들을 설명해 주십시오.
- 학생들에게 프로젝트 작업에 대한 자체 평가를 완료하도록 해 주십시오.
- 공개 평가가 무엇이며 어떻게 유용한지 설명해 주십시오.
- 공개 평가에 포함되어야 하는 것들을 설명해 주십시오.
- 학생들에게 자신의 작업에 대한 공개 평가를 완료할 수 있게 해 주십시오.