신미생전

■ 1차시 - 사직서를 품은 그대에게

- 무너진 자존감을 회복하는 방법을 알아봅시다.
- 자신에게 주어진 업무를 스스로 변화시키는 일을 더욱 의미 있게 만드는 잡크래프팅 활동을 해봅시다.
  - 취업난에도 불구하고 대졸 신입사원 4명중 1명은 입사 1년 내에 퇴사하는 현실
- 반면 가슴 속의 사직서를 내던지지 못해 자존감이 무너진 미생들
- 직장인들이 자존감을 회복하려면 내가 하는 일에서 나만의 이야기를 만들어야 한다.

■ 2차시 - 회사에서 정치까지 해야 하나요?

□ **사내정치에 대처하는 자세**
- 사내 정치가 현실임을 인정해야 한다.
- 심리적인 유연성을 길러야 한다.

□ **심리적 유연성과 사내 정치**
- 현실의 모순적인 요소들을 품고 가야 건강하게 버틸수 있다.
- 모순적인 요소들이 많을수록 심리적으로 더 건강하다.

■ 3차시 - 저는 지우개입니다

□ 현대사회에서 어떻게 하면 나만의 흔적을 남기고 살 수 있을까?
- 분업화된 현대사회에서 내가 하는 역할이 전체 사회적인 맥락에서 어떤 역할을 하는지 알 수 없을 때 스스로를 소모품처럼 느끼게 된다.
- 내가 하고 있는 일의 가치가 내 눈 앞에서 보고 바로 확인할 수 있을 때 우리는 스트레스를 덜 받고 스스로 만족할 수 있다.
- 고용이 불안한 시대를 사는 우리들은 '대체 불가능한 사람'이 되어야 한다.

■ 4차시 - 오늘을 잃어버리고 사는 건 아닐까요?

□ 청년들은 행복을 누릴 수 있는 많은 것들을 포기하면서 살아간다. 그 이유는 시간관에서 나오는 불안 때문이다.

□ 사람은 시간과 어떤 관계를 맺는가에 따라 살아가는 모습이 달라진다.
- 미래, 과거, 현재가 충돌하는 이유는 인간의 본능이다. 사람은 누구나 미래를 생각하고 준비하고 대비하려는 성향이 있다.
- 성공을 이룬 사람은 대부분 미래지향적인 사람이다. 하지만 그들은 과거를 돌이켰을 때 제대로 기억하지 못할 것이다.
- '언젠가', '나중에', '다음에' 라는 생각보다는 지금, 현재, 눈앞의 것들을 느껴야 한다.
- 행복한 삶을 위해서는 시간관의 균형이 필수 조건이다.

□ 오로지 나에 집중하는 명상을 가질 필요가 있다.

■ 5차시 - 경쟁하다, 친구까지 잃게 생겼어요.

□ 한국사회는 경쟁사회라고 인식한다.

□ 경쟁을 할 수 밖에 없는 현실에서 어떤 게 '잘하는' 경쟁일까?

- 경쟁은 서로간의 동력을 높이는 좋은 요소이며 경쟁은 끝나지 않을 것이다.
- 경쟁에 내몰림 -> 다툼 -> 분노와 증오 발생
- 남이 생각하는 행복과 내가 생각하는 행복은 다르기 때문에 남의 성공을 부러워할 필요는 없다. 스스로를 부끄럽게 생각하는 마음을 없애야 행복을 찾을 수 있다.
- 나와 연결된 사람을 떠올리면서 위안을 얻어야 한다.
- 어떤 삶을 추구하는지 스스로에게 묻고 대답을 찾아 성공을 꿈꿔야 한다.

■ 6차시 - 이제, 사람이 무서워집니다.

□ 직장인의 대부분이 자신을 '감정 노동자'라고 생각한다.
□ 감정노동이란 조직에서 바람직하다고 여기는 감정을 자신의 감정과는 무관하게 행하는 상태를 말한다.
□ 소진된 감정을 회복하기 위해서는 운동을 통해 체력을 잘 갖춰야 한다.
□ 일과 나의 정체성을 분리하고, 자존감을 잃지 말아야 한다.
□ 상대방을 측은하게 상상하면 마음이 다치지 않게 감정적으로 잘 대응할 수 있다.

■ 7차시 - 왜 학벌이 저란 사람의 유일한 평가 기준이죠?

□ 연줄문화가 낳은 학벌중심사회를 들여다보고 학벌중심의 조직에서 소외당하는 사람들이 어떤 위험에 처했는지, 그 위험에서 벗어나기 위해 어떤 노력이 필요한지 알아봅시다.

- 사람들이 무리를 짓는 이유는 사람은 나와 비슷한 '속성'을 지닌 사람에게 편안함을 느끼고 함께 하려고 하기 때문이다.
- 학벌 중심의 조직에서는 소외받는 사람들이 느끼는 정신적인 스트레스는 죽음과 같은 공포이다. 정신적인 살인이다.
- 소외감을 느끼는 직장인들은 성장지향적인 삶을 선택하고 타인의 평가보다는 나의 성장에 집중해볼 필요가 있다.
- 직장 내 왕따는 개인이 아닌 조직문화가 변해야 한다. 다양성을 포용해야 하는 조직문화를 만들어 나가야 한다.

■ 8차시 - 워킹맘이 된 이유는 돈 때문입니다.

□ 워킹맘의 비애, 고충, 기쁨을 알아봅시다.
□ 워킹맘들, 마음의 짐을 내려놓아도 된다.
- 완벽 하려는 마음을 내려놓아야 한다. / - 혼자 다 하려고 하지 말아야 한다.
□ 육아에 필요한 도움을 제공하는 사이트를 통해 유용한 정보들을 만나봅니다.
-> http://gyeonggi.childcare.go.kr/ccef/main.jsp