

나의 감각선호패턴 알아보기

1	A () 나는 음악 듣기를 좋아한다.
	B () 나는 미술 전시회와 윈도우 쇼핑을 좋아한다.
	C () 나는 좋은 음악이 나오면 춤을 추고 싶어진다.
2	A () 나는 필기시험보다는 구술시험을 더 선호한다.
	B () 나는 학교에서 철자법을 잘 했다.
	C () 나는 나의 육감을 사용하여 테스트에 답하는 경향이 있다.
3	A () 나는 좋은 목소리를 가지고 있다는 말을 들어왔다.
	B () 나는 내가 좋게 보일 때 나에 대한 자신감이 증진된다.
	C () 나는 접촉 받기를 좋아하는 편이다.
4	A () 나는 내가 크게 말할 때 더 빨리 문제를 해결할 수 있다.
	B () 나는 어떤 것을 나에게 설명하는 것보다 예를 보여주는 것을 선호한다.
	C () 나는 설명 받을 때 잡거나 접촉하고 있는 나를 발견하곤 한다.
5	A () 나는 사람의 음성에 의거하여 통상적으로 그의 성실성을 평가할 수 있다.
	B () 나는 외모에 근거하여 타인을 평가하곤 한다.
	C () 나와 악수하는 방식이 나에게 많은 것을 의미한다.
6	A () 나는 책을 읽기보다는 카세트를 듣기를 좋아한다.
	B () 나는 텔레비전이나 영화보기를 좋아한다.
	C () 나는 하이킹이나 야외 활동을 좋아한다.
7	A () 나는 내 차에서 나오는 미세한 잡음이라도 잡을 수 있다.
	B () 나는 내 차가 안이나 바깥이 깨끗이 유지되는 것을 중요히 생각한다.
	C () 나는 내가 차를 운전할 때 운전하는 감이 좋은 차를 선호한다.

8	A () 다른 사람들은 내가 이야기하기 쉬운 상대라고 말해준다.
	B () 나는 사람 관찰하는 것을 즐긴다.
	C () 나는 말할 때 사람을 접촉하는 경향이 있다.

9	A () 나는 직접 얼굴을 맞대거나 전화상에서 음성이 어떠한가를 잘 인식한다.
	B () 나는 사람의 이름이 아니라 생김새에 따라 기억을 자주 한다.
	C () 나는 그 사람이 어떻게 생겼는지에 의해 기억할 수가 없다.

10	A () 나는 라디오에 따라 노래하거나 흥얼대는 자신을 발견하곤 한다.
	B () 나는 사진을 즐긴다.
	C () 나는 내 손으로 물건 만들기를 좋아한다.

11	A () 나는 어떤 아이디어를 읽기보다는 설명 받기를 더 좋아한다.
	B () 나는 강사가 시각적 자료를 사용한다면 더욱 그 강사를 좋아한다.
	C () 나는 바라보기 보다는 활동에 직접 참여하기를 좋아한다.

12	A () 나는 좋은 청취자이다.
	B () 나는 사람의 외모에 근거하여 평가하는 자신을 발견하곤 한다.
	C () 나는 왜 그런지에 대해 모른 채로 타인을 긍정적 또는 부정적으로 느낀다.

13	A () 나는 말로서 설명될 때 더 빨리 그 문제를 풀어 나갈 수 있다.
	B () 나는 지도를 사용하는 방법을 찾는데 능숙하다.
	C () 나는 내가 나중에 느껴지는 것 때문에 운동을 한다.

14	A () 나는 조용한 공간이 있는 방을 가진 집을 좋아한다.
	B () 나는 내 집이 깨끗하고 말끔한 것이 중요하다.
	C () 나는 편안한 느낌을 주는 집을 좋아한다.

15	A () 나는 사람들이 말하는 방식을 흉내내길 좋아한다.
	B () 나는 매일 내가 해야 할 일에 관한 리스트를 작성한다.
	C () 나는 내가 조화로운 관계를 잘 만들어 간다는 말을 듣곤한다.

나의 감각선호패턴 해석

시각형	청각형	신체감각형
<ul style="list-style-type: none"> ■ 눈의 시선이 상향 방향 ■ 주로 흉식 호흡 ■ 머리와 몸을 세우는 경향 ■ 깔끔하며 정리 정돈형 ■ 외모 중시 ■ 어떻게 보이는가에 관심 ■ 집중의 어려움 ■ 말보다 문서나 그림 선호 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 눈의 시선이 중간 방향 ■ 중간 가슴 호흡 ■ 혼잣말, 독백 ■ 소음에 민감 ■ 한 번 들었던 것을 기억 ■ 대체로 음악듣기 좋아함 ■ 전화로 수다 떨기 좋아함 ■ 문서보다는 말 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 눈의 시선이 아래 방향 ■ 복식 호흡 경향 ■ 말을 천천히 함 ■ 신체적 접촉을 좋아함 ■ 다른 사람과 가까운 위치 ■ 행동을 하면서 기억 ■ 사람에 대한 느낌 중시 ■ 감을 잘 잡고 감정민감

그래프 그려보기

15			
14			
13			
12			
11			
10			
9			
8			
7			
6			
5			
4			
3			
2			
1			
	A → 개	B → 개	C → 개
해 석			

탁월한 커뮤니케이션을 위한 전제

제1대전제. 너와 나는 다르다. 계속해서 다르다.

제2대전제. 커뮤니케이션의 의미는 말한 바가 아니라 당신이 얻는 반응이다. 함께한다.

제3대전제. 우리에게 이미 필요한 모든 자원이 있으며, 또한 필요한 자원을 새로이 창조할 수 있다.

제4대전제. 상대방의 저항은 라포가 부족하다는 신호이다.

제5대전제. 실패는 존재하지 않는다. 피드백이 있을 뿐이다.

감정을 다스리는 6단계

1. 지금 느끼는 감정이 무엇인지 확실히 인식한다.
2. 어떤 감정도 내게 도움이 되는 것으로 받아들인다.
3. 나의 감정이 뜻하는 바를 잠깐이라도 생각한다.
4. 언제 어디서든 자신감을 가져라.
5. 지금 뿐 아니라 앞으로도 이런 감정들을 잘 다스릴 수 있다고 믿어라.
6. 항상 적극적으로 나서서 행동하라.

알아야 할 10가지 행동신호	강력한 힘을 주는 10가지 감정
<ul style="list-style-type: none"> ■ 불편함 ■ 두려움 ■ 상처의 느낌 ■ 화 ■ 좌절감 ■ 실망감 ■ 죄책감 ■ 자신이 쓸모 없다는 느낌 ■ 과도한 중압감 ■ 외로움 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 사랑과 온정 ■ 감사하는 마음 ■ 호기심 ■ 열정 ■ 결단력 ■ 유연성 ■ 자신감 ■ 명량함 ■ 활력 ■ 베푸는 마음