

Coaching

2018 Autumn Vol.29

Special Theme

제15회 대한민국 코치대회
코칭으로 위·라·벨

KCA (사) 한국코치협회
KOREA COACH ASSOCIATION

표지 사진: 김중성 코치

일과 삶, 통합의 시대 코치들의 사명



코칭에 대한 뜨거운 열정이 가득하신 코치협회 회원 여러분, 자신만의 독특한 역량을 발휘하여 행복한 인생을 설계하기 위해 코칭에 관심을 갖고 참여하신 예비코치 여러분들과 조직원의 자발적 동기를 깨우는 코칭에 관심을 갖고 참여하신 지도자 여러분을 진심으로 환영합니다.

제 15차 코치대회는 Work & Life Balance 를 주제로 여러분들과 함께 지혜를 모으고 마음을 나누고자 합니다.

모든 국민이 “저녁이 있는 삶”을 추구할 수 있도록 법정 근로 시간을 주당 68 시간에서 52시간으로 단축한 7월 1일부터 발효된 근로기준법은 기업을 비롯한 모든 조직은 물론 개인은 일하는 방식을 획기적으로 바꾸어야 하는 엄청난 변화를 맞이하게 된 것입니다.

또한 AI가 인간의 능력을 앞지르는 특이점(Singularity)이 눈앞에 다가오고 있다는 인류가 지금까지 한번도 경험해 보지 않은 4차산업혁명을 헤쳐 나가려면 ‘인간은 저평가 되어 있다. 인간만이 할 수 있는 일을 찾아라’고 전문가들은 예측하고 있습니다.

이제 조직은 미래는 과거의 확장일 것이라는 진화적 믿음으로 선진 기업의 모델을 따라 해오면서 그 동안 익숙해진 조직구성원을 ‘평가의 대상’으로 보던 가장 빠른 추격자형 경제 모델(fast follower)의 틀을 깨고 조직은 구성원의 자발적 동기와 잠재능력을 발휘할 수 있는 ‘가능성의 대상’으로 볼 수 있도록 조직문화를 획기적으로 바꾸어야 하고, 개인은 남들보다 더 많이 일하여 더 많이 소유하겠다는 사고의 틀에서 벗어나 스스로 자신의 삶을 계획하여 일과 삶의 일체화를 도모하여 격변의 시대를 헤쳐 나가야 하는 세상이 된 것입니다.

‘모든 인간에게는 무한한 가능성이 있다’ 사람을 존재(Being)로 바라보는 코칭 철학은 이런 격변을 헤쳐 나가는데 절묘한 시기를 맞이하였습니다.

제 15회 코치대회를 맞이하여 이제 국민 한 사람 한 사람이 갖고 있는 자신만의 고유한 재능을 발휘하여 행복한 삶을 추구할 수 있도록 만드는 코칭의 커다란 사명을 인식하고 이러한 기회를 제대로 감당할 수 있도록 모든 코치들의 역량을 높이는 계기로 삼아야 하겠습니다.

감사합니다.

글_김재우_(사)한국코치협회 회장, jaywkim101@gmail.com

Coaching

CONTENTS

2018 AUTUMN VOL. 29

SPECIAL THEME

코칭으로 위·라·벨

- 02 권두언_일과 삶, 통합의 시대 코치들의 사명
- 04 제15회 코치대회 현장을 가다
- 06 대한민국 코치대회 15년의 역사
- 08 기조연설_에노모토 히데다케_인터뷰
- 14 특별워크숍_삶의 예술학교
- 16 사전행사 현장 스케치
- 18 코칭학술포럼 현장 스케치
- 21 생생코칭 현장 스케치
- 22 본 행사 현장 스케치

ISSUE

- 28 Health Column_들개의 영양
- 30 Attempt_플라워코칭
- 31 Coortoon_MR. 코
- 32 Coaching Column_진정한 위라벨이란?
- 34 Certification Program
(사)한국코치협회 인증 코칭 교육기관 및 프로그램 명단



04



10



14

제15회 대한민국 코치대회
코칭으로 위·라·밸
Work & Life Balance

2018년 10월 30일(화)~31일(수)
대한상공회의소 국제회의장



지금 이 순간에도 빠르게 변하고 있는 세상,
질문 없는 사회, 개인이 없는 사회를 초래한 산업사회의 그림자를 거두고
이제 사람을 가능성의 대상으로 보는 사회, 누구나 삶의 목적을 달성하기 위해
존재하는 사회를 앞당기기 위해 이 시대가 코칭을 원하고 있다.

취재 (사)한국코치협회 홍보위원회 편집위원

박정하(KPC_홍보위원회 편집국장) 이주화(KAC_여행작가)

권경숙(KAC_작가) 오은경(KPC_에코코칭) 최지윤(KAC_하브루타코칭연구소)

사진 김종성(KPC_사진작가) 김현희 (KAC_사진작가)



“(사)한국코치협회가 해마다 여는 대한민국 15세는 세계적으로 생산가능인구에 들어가는 나이입니다. 인식하시고 코치님들의 역량을 한층 더 높이셔서

2018

(사)한국코치협회 대한민국코치대회 연도별 슬로건 및 기조 연설자

2018년 제15회 코치대회

개최일자 | 2018. 10. 30~31
슬 로 건 | 코칭으로 워 · 라 · 밸
기조연설 | 에노모토 히데다케
강의제목 | 일과 삶의 진정한 조화

2017년 제14회 코치대회

개최일자 | 2017. 11. 09~10
슬 로 건 | 코칭이 희망이다
기조연설 | 최진철 서강대교수
강의제목 | 탁월한 사유의 시선

2009년 제6회 코치대회

개최일자 | 2009. 11. 13
슬 로 건 | 코칭, 소통의 새로운 패러다임
기조연설 | 김영생 박사
 한국직업능력개발원
강의제목 | 중소기업 코칭 현황과 전망

2010년 제7회 코치대회

개최일자 | 2010. 11. 12
슬 로 건 | 인재 3.0과코칭
기조연설 | 김동수회장
 듀폰 아시아태평양
강의제목 | GLOBAL COMPETITION
 GLOBAL TALENT,
 GLOBAL LEADERSHIP

2011년 제8회 코치대회

개최일자 | 2011. 11. 10~11
슬 로 건 | 행복한 사회를 위한
 코치의 역할
기조연설 | 로버트하그로브 박사
강의제목 | 큰꿈의 시작은 변혁이다

2008년 제5회 코치대회

개최일자 | 2008. 11. 28
슬 로 건 | 이제는 코칭이다
 Great Performance, Great Result
기조연설 | 이토마모루
강의제목 | “코칭트렌드와 미래전망”
기조연설 | 노민상 감독
강의제목 | “최고의 선수 박태환과 스포츠코치”

2007년 제4회 코치대회

개최일자 | 2007. 11. 16
슬 로 건 | 이제는 코칭이다
 Great Performance, Great Result
기조연설 | 문용린교수
강의제목 | 잠재 능력 개발과 코칭
기조연설 | 서용원교수
강의제목 | 한국 코칭의 발전 방향

코치대회가 어느새 제15회를 맞았습니다.
 이제는 우리 사회를 위해 코칭이 시대적 사명을 다해야 할 때임을
 코치로서의 역할을 다해주실 것을 당부 드립니다.”

- 김재우 (사)한국코치협회 회장_제15회 코치대회 대회사 중에서

2016년 제13회 코치대회

- 개최일자** | 2016. 11. 03~04
- 슬 로 건** | 코칭, 미래를 열다
- 기조연설** | 정갑영 전연세대총장
- 강의제목** | 미래사회의 리더십

2015년 제12회 코치대회

- 개최일자** | 2015. 11. 05~06
- 슬 로 건** | 코칭, 당신을 격려합니다
- 기조연설** | 김형석 연세대명예교수
- 강의제목** | 행복한 삶의 지혜

2014년 제11회 코치대회

- 개최일자** | 2014. 11. 13~14
- 슬 로 건** | 코칭, 대한민국을 격려합니다
- 기조연설** | 차흥봉회장
한국사회복지협의회
- 강의제목** | 인간주의적 복지 철학과
코칭의역할

2012년 제9회 코치대회

- 개최일자** | 2012. 11. 01~02
- 슬 로 건** | 행복, 코칭에서 길을 찾다
- 기조연설** | 김인자소장 한국심리상담연구소
- 강의제목** | 행복은 운명이 아니라 선택이다

2013년 제10회 코치대회

- 개최일자** | 2013. 11. 12~13
- 슬 로 건** | 코칭, 창조를 깨우다
- 기조연설** | 손옥 회장 행복나눔125
- 강의제목** | 혁신을 넘어 창조로 전진하라

2004

2006년 제3회 코치대회

- 개최일자** | 2006. 10. 20
- 슬 로 건** | 이제는 코칭이다
- 기조연설** | Anna Siew San Leong
- 강의제목** | IBM의 인터넷 코칭제도의
역사 및 운영방법, 효과
- 기조연설** | 박재희
- 강의제목** | 손자방법과 코칭

2005년 제2회 코치대회

- 개최일자** | 2005. 11. 18
- 슬 로 건** | 변화와 혁신은 코칭으로,
코칭은 실행력입니다
- 기조연설** | 에바왕
- 강의제목** | 중국 기업의 변화 파워, 코칭
- 기조연설** | 혼다가쓰지
- 강의제목** | 아시아 코칭의 교두보,
일본 코칭을 배운다

2004년 제1회 코치대회

- 개최일자** | 2004. 11. 20
- 슬 로 건** | 개인의 성공! 기업의 생산성 향상!
대한민국의 성공을 돕습니다
- 기조연설** | Sandy Vilas
- 강의제목** | 기업을 위한 코칭의 역할

일과 삶의 진정한 조화

“진정한 워라벨은 일의 물질적 측면과 정신적 측면의 균형입니다”

에노모토 히데다케_〈마법의 코칭〉 저자, CTI-Janan 창설자,
YOKUIKIRU 연구소 대표

글_권경숙_KAC_simzi66@naver.com

사진_김종성_KPC_사진작가_keb065614@daum.net

워라벨은 일과 삶에 대한 시간의 균형이 아니다

제 15회 대한민국코치대회의 기조강연자는 〈마법의 코칭〉으로 널리 알려진 에노모토 히데다케였다. 히데다케는 1996년 미국에서 코액티브 코칭을 접하고 일본인 최초로 CPCC코치(코액티브 인증 코치) 자격을 취득한 후, 2000년에 일본에 CTI-Janan을 설립했으며 20년 동안 1만 명 이상에게 코칭을 전해오고 있다.

이 날 강연은 ‘일과 삶의 진정한 조화’라는 주제로 진행되었는

데, 우리가 인생을 신바람 나게 살기 위해서는 일과 삶의 관계, 그리고 일과 자신의 관계를 새롭게 정립해야 한다고 말했다.

그는 일과 삶의 밸런스를 말하는 ‘워라벨’의 개념에 두 가지 면에서 문제가 있을 수 있다고 했다. 하나는 워라벨에는 일과 삶을 별개의 개념으로 보는 시각이 있을 수 있다는 것이다. 또 하나는 일과 삶의 밸런스에 대해 시간의 밸런스가 가장 논란이 되고 있는데, 과연 일하는 시간과 하지 않는 시간의 균형이 잡혀야 행복한 건지 묻고 싶다고 했다.

그래서 히데다케는 일과 삶의 밸런스를 얘기할 때 일에 대한 시각을 바꾸는 일이 우선되어야 한다고 주장했다. 그는 일을 바라보는 시각을 어떤 안경을 끼고 있는가로 표현했는데, 우리가 흔히 사용하는 안경은 ‘일=생계수단’으로 보는 것이고, 또 하나는 ‘일=하고 싶지 않은데 한다.’는 것이다. 중요한 것은 우리가 이 안경을 쓰고 일을 바라봤을 때 나 자신이 임파워(empower)되는지, 그렇지 않은지 깨달아야 한다는 것이다.

이런 안경을 쓰고 일을 보면 일만 찾으면 인생이 행복해질 거라고 생각하게 된다는 것이다. 하지만 이것은 병에 걸린 사람이 더 좋은 옷을 입으면 내가 행복해질 수 있다고 생각하는 것처럼 근본적인 문제를 해결하는 일과는 거리가 멀다고 말했다.

일은 자신의 존재의의를 탐구하고 그것을 표현하는 수단이다

그렇다면 우리는 어떤 안경을 끼고 일을 보아야 하는가? 히





데다케는 첫 번째 안경인 '일= 생계수단'의 시각을 '일=자신의 존재의의를 탐구하고 그것을 표현하는 것'으로 바꾸어야 한다고 제안했다. 일을 물질적 풍요의 수단으로 보면 일과 행복한 관계를 만드는 것은 어려울 수 있기 때문이다. 한국 사회처럼 경제성장이 어느 정도 이루어진 성숙사회에서는 물질적 풍요만으로는 행복도가 올라가지 않으며, 처우도 중요하지만 세상에 어떤 의미를 주는지가 중요해진다는 것이다.

히데다케는 다행히도 '일을 생계수단으로 보는 것'과 '자신의 존재의의를 탐구하고 표현하는 것'은 양립이 가능하다고 말했다. 따라서 일과 삶의 진정한 밸런스는 일의 물질적인 측면과 정신적인 측면의 밸런스를 함께 찾는 것이라고 할 수 있다는 것이다.

그렇다면 정신적 측면의 밸런스를 위해 자신의 존재의의를 어떻게 찾을 것인가? 그는 이에 대해 '순수의욕'이라는 표현을 썼다. 누가 말해 주지 않아도 그 자체가 목적이 되고 이유가 없이 하고 싶은 것을 찾으라는 것이다. 자신도 웬지 모르지만 유학이 가고 싶었고, 유학 가서 조직개발을 공부하면서 웬지 모르지만 조직보다는 인생을 어떻게 하면 잘 살 수 있을까를 공부하고 싶었는데, 자신의 순수의욕은 상대방이 가진 가능성을 최대한 발휘할 수 있게 임파워해주는 것이라는 것

을 알게 되었다는 것이다.

일과 삶의 통합이 진정한 워라밸이다

그러면 두 번째 안경인 '일=하고 싶지 않는데 한다'는 어떻게 바뀌어야 할까? 이 안경은 '일=하고 싶은 일을 한다.'로 바뀌어야 한다고 주장한다. 사람이 정말 하고 싶은 걸 했을 때 행복할 뿐만 아니라 가능성이 발휘된다고 하면서, 더구나 우리가 맞이하는 인공지능 시대에 살아남기 위해서는 반드시 하고 싶은 일을 찾아서 자신의 가능성을 극대화할 필요가 있다는 것이다.

히데다케는 강연을 마무리하면서 무한대의 그림을 제시했다. 무한대의 그림 한쪽에는 내적인 일이, 다른 쪽에는 외적인 일이 들어있었는데, 사람들은 외적인 일에 시간과 에너지를 많이 사용하고 있어서 밸런스가 깨지고 있다고 했다. 그런 의미에서 그는 일과 삶에 있어서 밸런스 보다는 통합이라는 개념을 제안하고 싶다고 했다.

코치는 고객이 시간의 밸런스를 뛰어넘어 진정한 밸런스와 통합을 이루어 세상이 어떻게 달라지는지 찾으려 하는 역할을 해야 하며, 앞으로 코치가 할 수 있는 일 또한 점점 커질 거라고 생각한다는 말로 강연을 마무리했다. ©



에노모토 히데다케

“코칭을 통해 사람들이 천직을 찾도록 돕는 게 제 삶의 목적입니다”

제15회 대한민국코치대회 기조 강연자인 에노모토 히데다케는 사람들이 자기 삶을 더 잘 살게 하기 위해 '어떻게 천직을 찾게 할까'에 대해 오랫동안 연구하고 활동을 해왔다. 천직을 찾는 코칭의 파워, 개인, 조직, 사회로부터 최고의 것을 끄집어 내는 임파워 등에 관한 히데다케 코치의 이야기를 들어보았다.

인터뷰_박동진_KSC_pojarmy@naver.com

글_한숙기_KSC_한스코칭 대표, 권경숙_KAC_simzi66@naver.com

사진_한스코칭/김중성_KPC_사진작가_keb065614@daum.net

히데다케 코치가 사람들의 천직에 관심을 가지게 된 배경이 궁금합니다

저는 유학을 하고 싶다는 오랜 열망에 따라 1994년부터 1996년까지 캘리포니아 통합연구소(CIIS) 대학원에서 조직 개발을 공부했습니다. 그런데 공부를 하는 과정에서 저의 관심은 조직관련 일이 아니라 개인들의 삶이라는 것을 알게 됐습니다. 사람들이 각자 자기 삶을 어떻게 더 잘 영위해야 할지를 연구하다가 천직 개념을 생각했습니다. 졸업 논문도

이 주제였습니다.

어떻게 하면 사람들이 천직을 찾도록 도울 것인가를 고민하는 저에게 사람들이 추천해 준 게 바로 코칭이었습니다. CTI(Coaches Training Institute)의 코액티브 코칭 프로그램을 만나게 된 겁니다. 코액티브 코칭을 통해 삶의 목적을 찾아서 의미 있는 삶을 살아가도록 돕는 코칭의 파워에 영감을 받아서 일본인으로서 처음으로 CPCC(Certified Professional Co-Active Coach)가 되었고, 그 후 일본으로

돌아와 CTI 일본지사를 설립하고 활동을 계속해 왔습니다. 이런 일들이 계획된 것이 아니었고 단지 저의 삶의 목적을 따라가다 보니 일본 시장의 코칭니즈(Needs)와 잘 만나서 오늘에 이르게 된 것 같습니다. 2000년에 CTI 일본지사를 설립한 후 지금까지 모두 1만 명에게 코액티브 코칭을 경험하게 했습니다.

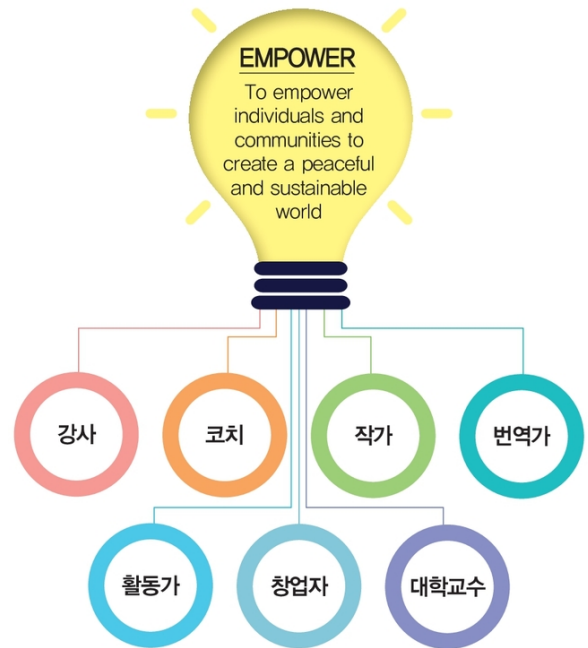
지금 히데다케 코치가 천직으로 갖고 있는 일은 어떤 것인지요?

저는 모두 7개의 직업을 갖고 있습니다. 먼저 코치이자 트레이너로서 워크샵과 리더십 트레이닝을 진행하고 있고, 작가로서 코칭과 의미 있는 일에 대해 3권의 책을 냈으며, 번역가로서 코칭책을 내기도 했습니다.

또한 지속가능한 일을 창조하기 위한 사회적 운동을 하는 활동가이며, 4개의 회사와 2개의 비영리 단체를 운영하는 창업자이기도 하고, 대학에서 학생을 가르치는 교수이기도 합니다.

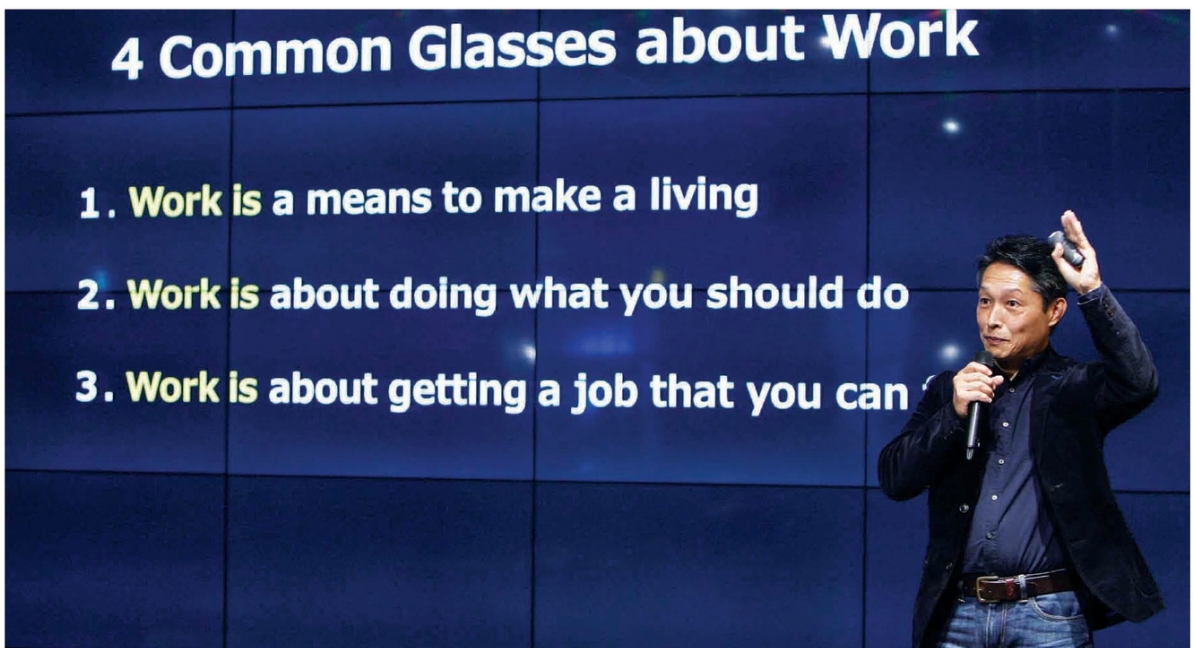
이 일들이 다른 일처럼 보이지만, 같은 일을 다른 식으로 표현하는 방법일 뿐입니다. 이 일들에 대해 한 마디로 얘기하라고 하면 저는 평화롭고 지속가능한 세상을 만들기 위해 개인과 커뮤니티를 임파워하는 일을 하고 있는 것입니다. 이것이 제 삶의 목적이거든요.

▶ 히데다케 코치의 천직 포트폴리오



개인 and 커뮤니티를 임파워한다고 하셨는데, 히데다케 코치가 말하는 임파워의 의미는 무엇입니까?

임파워란 개인, 조직, 사회로부터 최고의 것을 끄집어내는 것을 뜻합니다. 뒤돌아보니 제가 했던 일이 모두 임파워와 연관



4 Common Glasses about Work
일에 대한 일반적인 안경 4

1. Work is a means to make a living
일은 생계를 위한 것이다
2. Work is about doing what you should do
일은 해야 할 일을 하는 것이다
3. Work is about getting a job that you can fit in
일은 나에게 맞는 직업을 갖는 것이다
4. You can have only one work at the same time
동시에 한 가지 일만 할 수 있다

4 Glasses to create your meaningful work
의미 있는 일을 창조하기 위한 안경 4

1. Work is about exploring and expressing your Life purpose
일은 자신의 존재의미(삶의 목적)를 탐구하고 표현하는 것이다
2. Work is about doing what you love to do
일은 하고 싶은 것을 하는 것이다
3. Work is about creating something that fits you
일은 나에게 맞는 것을 창조하는 것이다
4. You can have as many work as you live at the same time
우리는 동시에 여러 개의 일을 할 수 있다

이 있었습니다. 저는 임파워를 구현하기 위해 일의 포트폴리오를 구성하고 제 삶을 디자인합니다.

의미 있는 일을 찾으려면 어떻게 해야 하는지요?

기초 강연에서도 말씀드렸듯이 우리가 하는 일에 대한 정의를 바꾸는 일이 중요합니다. 여러분이 갖고 있는 일에 대한 정의가 여러분을 임파워하는지, 아니면 오히려 반대인지 알아야 합니다.

기초 강연에서 일의 정의를 2가지 안경에 비유해 말씀드렸는데, 저는 우리가 흔히 쓰는 안경을 4가지로 보고 있습니다.

아까 미처 말씀드리지 못한 3번과 4번 안경에 대해 더 말씀드리겠습니다. 3번 안경은 사람들은 나에게 맞는 일을 직업으로 갖는다고 생각하는 것입니다. 이렇게 생각하는 사람들은 자신에게 맞는 일을 찾기가 힘들다고 얘기합니다. 미안한 얘기이지만 그건 당연한 얘기입니다. 지금 있는 일들은 여러분들을 위해서 만들어진 게 아니기 때문입니다. 그 일을 만든 사람들이 일을 하기 위해 만든 것입니다.

정말로 나에게 맞는 일을 찾는다면 새 일을 만들어야 합니다. 그래서 일은 자신에게 맞는 것을 창조해야 합니다. 그렇게 여러분이 만든 일이 앞으로 유명해질 수도 있지 않을까요?

4번 안경은 우리는 흔히 동시에 한 가지 일만 할 수 있다고

생각합니다. 하지만 앞으로는 한가지 일로는 살기가 힘들어 집니다. 지금 만족한 일을 갖고 있더라도 다른 곳으로 옮겨갈 수도 있고 잃을 수도 있습니다.

말씀드린 것처럼 저는 지금 7가지의 일을 하고 있습니다. 이 중 어떤 일은 수입을 가져오고 어떤 일은 수입이 없습니다. 하지만 이 모든 일들은 제 삶의목적과 연결되어 있고, 어떤 변화에도 대처할 수 있게 해줍니다. 생계수단으로서 하나의 직업에만 매달리면 위험할 수 있지만, 다양한 곳에 분산하기 때문에 자유롭게 제 삶의 목적을 추구할 수 있습니다.





의미 있는 일을 찾기 위한 삶의 목적을 어떻게 탐구할 수 있는지요?

삶의 목적을 탐구하는 일은 심장에서 시작합니다. 누군가가 얘기해 주지 않지만 여러분이 사랑하고 좋아하는 일이 있을 것입니다. 한국이나 일본 사람들은 자신의 내면을 숨기는 데 익숙해 있어서 욕구를 억누르고 돈을 버는 일을 하는 경우가 많습니다.

저는 아무런 이유 없이 내면에서 올라오는 욕구를 순수욕구(Genuine Desire)라고 이름 붙였는데요, 같은 경험을 하더라도 순수욕구가 사람마다 같지는 않습니다. 누군가와 사랑에 빠졌을 때 어떤 이유가 아닌 그저 사랑에 빠지는 것처럼, 순수욕구도 내면 깊은 곳에 분명히 있습니다. 하나가 아니라 여러 가지 형태로 들어 있을 것입니다.

순수욕구를 탐구하는 일이 어렵다고 생각하는 사람들에게 현실적인 조언을 부탁드립니다

특히 젊은이들은 위라벨을 추구하면서 하고 있는 일을 쉽게 포기하기도 합니다. 또 한편으로는 좋아하는 일을 하는 것은 이기적이라고 생각하면서 억누르기도 하지요. 두 경우 모두 진정한 순수욕구를 탐구하고 삶의 목적을 발견하기 어렵습니

다. 저는 자신의 내면에서 올라오는 아무리 작은 신호라도 알아차리게 되면 일단 시작하라고 얘기하고 싶습니다. 그림을 좋아하면 일단 그림을 그리기 시작하거나 아주 작은 것이라도 일단 해보기를 권합니다. 이렇게 하면 작은 씨앗에 물을 주는 것처럼 순수욕구가 싹을 틔우는 것을 보게 될 것입니다.

마지막으로 히데다케 코치가 긴 시간 코치로서 성장하는데 영향을 끼친 멘토나 롤모델이 있으면 말씀해 주십시오

저에게 코칭을 가르쳐준 CTI 창립자인 카렌 김지하우스, 헨리 김지하우스, 로라 휘트워스입니다. 제가 한 사람으로서 얼마나 고유한지 발견하게 되었고, 예전처럼 남과 비교하거나 자신이 부족하다는 생각에 시달리는 대신에 확신과 자신감을 갖게 해주었습니다. ☺

삶의 예술학교_영적 탐구와 치유를 통한 프레젠텐스 개발

힐러가 되고 싶다면 스스로 힐링이 된 코치가 되자

삶의 예술학교 Art of Living School은 '쉬고 치유하며 내면의 힘을 일깨우고 깊은 성숙과 성장의 지혜를 함께 나눕니다' 라는 미션을 가지고 생태, 영성, 문화, 예술을 기반으로 한 콘텐츠를 개발하고 보급하는 교육 공동체이다. 삶의 예술학교에서 운영하는 여러 콘텐츠 중 삶의 예술코스는 깨어 있는 정체성을 바탕으로 세상에 기여하는 서버리더십을 일깨우는 프로그램이다. 제15회 대한민국 코치대회 사진행사로 마련된 이날 특별 워크숍에서는 삶의 예술학교 세미나의 핵심 프로그램들을 압축해 체험할 수 있었다. 워크숍은 1부. 프레젠텐스 알기, 개발하기, 2부. 온전한 나 알아가기 실습, 3부. 아픔과 대물림의 승화, 4부. 생명이 힘과 의지를 세우기 순서로 진행됐다.

글_박정하_KPC_더나은삶코칭_tvoday@naver.com

사진_김종성_KPC_사진작가_keb065614@daum.net



박유진_삶의 예술학교 대표, 9세 때 고국 한국을 떠났다. 옥스퍼드대에서 교육철학 전공. 세계청년리더십프로그램 <아웃워드바운드>에서 지도자 활동. 미국의 생태영성공동체인 에미서리 선라이즈랜치에서 리더로 활동. 2007년 42년간의 이민생활을 마치고 귀국하여 영감 있는 삶을 실현하고자 하는 사람들과 함께 삶의 예술학교를 열었다.

마샤 보골린(M. Bogolin)_삶의 예술학교 부대표, 미국, 캐나다, 호주, 유럽, 일본, 한국 등지에서 에미서리 리더로서 다양한 프로그램을 개발하고 운영했다. 특히 삶의 참 반려자인 박유진과 함께 사람들이 존재의 참 아름다움을 드러내고 참된 소명을 찾도록 돕는 일을 기쁘게 하고 있다.

1부. 프레젠텐스 알기, 개발하기

우리의 존재감(프레젠텐스)과 행복을 키우는 비결은 무엇인가? 모든 사람은 자신마다 존재의 중심을 가지고 있다. 존재의 중심은 삶의 근원이자 능력의 근원이다. 존재의 법칙은 무엇이며 어떻게 조화를 이룰 것인가? 존재의 법칙에 대해 묻고 그 원리를 실습해보는 시간이다. 나는 현재 무엇에 응답하고 있는가. 나의 가슴과 마음은 무엇에 열려 있는가. 삶에는 존재의 법칙이 작용한다. 우리는 열려 있는 쪽으로 성장하며 좋아하는 그것이 되어간다(We become like what we LIKE). 작은 촛불을 켜고 나의 중심을 향해 집중해보기, 나아가기, 축복하기, 파트너끼리 에너지 형성하기, 서로 알아차리고 진솔한 나눔하기 등을 체험하는 동안 장내 전체의 집중이 고조되었다.





2부. 온전한 나 알아가기 실습

‘우리는 원래 힘차고 기쁘고 빛나는 존재다. 그 본래 모습들은 어디로 갔나? 빛남과 가려짐의 역사를 추적해 보는 시간이다. 우리는 세상을 살아내며 아픔, 결핍, 때로는 트라우마로 인하여 위축되기도 한다. 하지만 우리에게 본래의 기쁨과 원초적인 생명의 기운이 살아있다. 지금 코치로서 어떤 물음을 던지고 어떠한 선택을 할 것인가’ 이는 코치에게 매우 중요한 메시지이다. ‘힐러가 되려면 스스로 힐링이 된 사람, 힐링이 된 코치가 되자’ 참여한 많은 이들이 특히 공감을 드러낸 대목이었다.

3부. 아픔과 대물림의 승화

나의 온전함을 막고 있는 과거의 상처를 사랑으로 치유하는 시간여행 실습. 체험자 한 사람과 함께 시연에 참여하는 일곱 사람이 둥글게 앉아 치유의 시간여행을 떠났다. 시간여행이 사이코드라마와 다른 점은 단지 ‘아픔 치유가 초점이 아니라 아픔 뒤의 빛 찾기, 우리를 안에 이미 각자 온전한 빛이 있다는 전제에서 출발한다는 데에 차이가 있다. 즉 내 안에 이미 있는 기쁨, 저절로 드러나는 본연이 빛을 회복하는 것이 시간여행의 목적이고 방법이다.

이날 시연에는 ‘내가 가장 사랑하는 사람의 가장 외로웠던 한 순간을 함께 해주며 치유하는 시간’으로서 중학교 시절의 외로웠던 엄마를 만나는 시연자의 모습에 워크숍 현장의 많은 이들이 눈물을 흘리며 공감하였다. ‘회복은 우리를 더 큰 존재로 진화시킨다’라는 말처럼 사람들의 잠재적인 대물림의 아픔을 이해하는 코치의 능력을 깨우고 더 깊어지는 데에 도움이 되는 시간이었다.

4부. 생명의 힘과 의지를 세우기

각자의 코어 에너지를 끌어올리는 역동적이고 시원한 실습시간이다. 우리는 내 안의 공격적 에너지가 발산되는 것을 두려워하다 보니 정작 긍정적인 생명의 힘 세우기를 소홀히 하기도 한다. 내 안의 참된 의지를 막고 있는 서러움과 두려움의 정화를 위해 서서 소리내어 보고 팔을 내려치며 단호히 주장해보고 벼락 치듯이 외쳐보고 온 몸을 흔들며 보는 등 역동적인 실습 속에 에너지가 높아지는 경험을 하게 된다.

강한 힘은 폭력이지만 참된 생명의 에너지, 옳은 것을 주장하고 지킬 것을 지키기 위한 에너지를 놓치지 않는 예스와 노우를 외치는 연습이자, 인생에서 꼭 필요한 실행력을 업(UP)시키는 데에 도움이 되는 시간이었다.

▶ 참여자 소감



이제 막 KAC 합격증을 손에 쥔 초보코치입니다. 코칭을 접하면서 치유되는 듯한 느낌을 몇 차례 가져보았는데 제 언니도 저처럼 이런 경험을 했으면 해서 코치대회에 초대했습니다. 영적 탐구와 치유라는 주제어를 보고 참여했는데 엄마와의 추억을 돌아보는 등 오늘 저희 자매가 눈물도 많이 흘리고 시원하고 치유된 느낌을 받고 갑니다. ‘코치가 힐링이 되면 더 좋은 코치이자 힐러가 될 수 있다’는 말처럼 저도 좋은 코치로 성장해 나가고 싶습니다.

- 조지영(KAC 73차) 코치

시네마코칭 자기 돌봄을 중심으로

발표자 : 류승원(시네마코칭연구소 IAM)



영화와 코칭이 만나면 어떤 일이 생길까? 또 어떤 일이 가능하게 될까?
시네마코칭연구소 류승원 대표는 시네마코칭을 통해 영화의 기초이론을 코칭과 치유적 관점으로 재해석했다. 시네마코칭은 영화가 인간의 심리에 미치는 작용을 활용한다는 측면에서는 시네마테라피와 비슷하지만, 치료나 상담이 아닌 코칭 프로세스를 적용하여 즉각적인 치료보다는 지속적인 치유를 지향한다.



행복 디자인 워크숍 긍정질문으로 행복키워드 도출

발표자 : 박정호 (블룸컴퍼니)

행복은 주어지는 것인가,
달성하는 것인가.
박정호 대표는 긍정심리학에서 제시하는 웰빙 모델 PERMA를 바탕으로, 행복의 당위성과 함께 행복해지는 방법을 소개했다. 특히 긍정 질문을 통해 '코칭을 통한 행복'이 가능함을 보여주었다.



연극 코칭 세상을 무대로 삶을 연출하다

발표자 : 이태화 (액터앤코치)



연극과 코칭의 닮은 점에 착안,
코치 역할에 연극적 요소를 더해보다.
“연극과 코칭의 콜라보가 인상적이었고 코칭에
대한 인식 확장에 도움이 됐다.” (김수경_KAC)
“기업교육 담당자로서 메타인지 활용한 연극 툴을
사내 교육프로그램에 접목해보려는 아이디어를
얻었다.” (변환수_KAC) 등의 호평을 받았다.



셀프 코칭 스트레스 대신 풍요로움을 찾다

발표자 : 최동현 (M코칭협회)



놀이동산이라는 특수한 공간의 장점을 활용해
스트레스를 해소하는 셀프코칭의 7개 코스를
제안한다. 현재 상태를 점검하고, 이슈를 찾고,
감정에너지를 처리하는 단계를 거쳐 공연을
관람하고, 산책을 하는 등의 과정이 포함된다.
다른 공간에서 새로운 에너지를 충전하며 삶의
돌파구를 찾는다.



코치 스탠드 스탠드와 전환적 듣기 활용 그룹코칭

발표자 : 민이사벨(TCK연구소), 신호승(서크랩)

8년 10월 30일 (화) 대한상공회의소 소회의



전환적 듣기를 위한 3단계 핵심 방법을
기억하라. 첫째, 코치 자신의 내면의 소리에
귀 기울일 것, 둘째, 상대의 말과 기운에
귀 기울일 것, 마지막으로 앞의 두 과정을
통해 일어난 전환을 알아차릴 것. 상황에 대한
맥락을 완전히 이해하는 코칭의 세계를
경험할 수 있다.



“학문영역의 코칭 논문이 실제 코칭현장에서 도움이 되는 기회가 되길”

코칭학술포럼은 올해로 첫 행사임에도 많은 코치들이 관심을 갖고 우수 논문을 응모해 주셨습니다. 외부 전문가의 공정한 심사를 통해, 우수한 논문들 가운데 부득이 시간 제약 상 5편만 골라 학술발표에 이르게 되었습니다. 학문적 영역의 코칭 논문이 실제 코칭 현장에 어떻게 적용되었고, 향후 도움을 받을 수 있는지, 그리고 실제 코칭에서 무엇을 활용할 수 있는지에 초점을 두었기 때문에 그 부분에서 참석자들이 많은 인사이트를 얻을 것이라는 기대를 갖고 준비하였습니다. 첫 행사임에도 불구하고, 약 100여명이 참가할 정도로 성황을 이루어주어 다녀가신 모든 분들께 감사한 마음입니다.

- 코칭 연구 개발위원회 오정근 코치





..... **국내 코칭연구 동향(1995년-2017년)과 전망_조성진 교수**

“코칭 논문 제가 도와드립니다. 논문 모임 만들어요”

학문적 영역에서 코칭은 경영학, 교육학, 심리학 분야 논문수가 많습니다. 그런데 실제 코칭팜에서 활용하고 있는 우수한 프로그램들은 학술논문과 연결되지 못한 아쉬움이 있습니다. 앞으로 역량 있는 많은 코치님들께서 논문을 쓰실 때 현장에서 활용할 수 있는 프로그램을 논문으로 쓰셔서 과학적 데이터로 코칭의 우수성을 전파해 나간다면 코칭의 위상이 더 빛날 것이라 기대됩니다.



..... **학사경고자를 위한 코칭프로그램의 개발 및 적용에 관한 실행연구_남상은 코치**

제 논문은 송실대 학사 경고자들을 위한 코칭 프로그램을 개발 과정과 적용 사례를 담았습니다. 논문 발표를 준비하면서 여러 코치님과 연구 내용을 나눌 수 있다는 설렘이 있었고, 제 연구를 다시 정리하는 시간도 되었습니다. 오늘 생각보다 많은 코치들이 참여하시고 적극적으로 질문해 주셔서 놀랐어요. 코칭을 학술적으로 다루고자 하는 욕구와 열의를 느낄 수 있는 시간이었습니다. 오늘 이 시간이 굉장히 짜릿한 경험이었습니다. 개인적으로는 코칭에 대한 학문적 연구에 더욱 몰입하고 싶다는 자극이 되었고 현재 진행 중인 연구에도 속도를 더하게 하는 경험이었습니다.



..... **영화를 활용한 청소년 코칭 사례 연구_류승원 코치**

설계에서 마무리까지 3년, 전문가 참여만 10명인 300페이지가 넘는 질적 사례 연구 논문을 20분 안에 어떻게 전달해야할지 고민을 많이 했습니다. 한 사람 한 사람이 코칭으로 어떻게 달라졌는지를 구체적으로 전하는 게 쉽지 않더라고요. 오늘 모인 코치님들의 뜨거운 열기와 기대를 충족시키기 위해 논문을 자세히 강의하는 기회가 필요하겠구나 하는 아쉬움이 있었습니다. 5년 뒤 지금 이 순간은, 미디어를 활용한 건강 증진 코칭 센터 설립 의지를 다지게 된 날로 기억될 것 같습니다.



..... **성장마인드셋 코칭프로그램이 조직원의 성장마인드셋, 학습목표지향성, 직무스트레스에 미치는 효과_이정아 코치**

오늘 경쟁적인 세션들이 있어서 학술제에는 관심이 있으셔도 많이 오시지 않으실거라 생각했는데 의외로 많은 분들이 오셔서 열심히 들으시고 반응해 주셔서 발표하면서 좋았습니다. 협회와 인연은 꽤 되었지만 코치대회는 이번에 처음 참석했는데 의미가 있고 분위기가 좋네요. 개인적으로 이런 발표가 저를 알리는 좋은 기회가 되었고, 현장에서 활동하시는 코치님들께 제 이론 소개가 정말 의미가 있었고 실제 코칭에 적용될 수 있는 그런 장이라는 걸 몸소 느낄 수 있었습니다



..... **코칭리더십과 정서적 조직몰입, 이직의도의 관계에 있어서 기본 심리욕구와 직무만족의 매개효과_이한주 코치**

관심있게 지켜봐주시는 눈빛을 보면서 큰 기쁨을 느꼈습니다. 사실 논문이라는 게 지도교수님과 심사위원들이외에는 잘 안보고 묻혀버리는 경우가 많은데 이런 기회를 통해 함께 나누고 관심을 가져주시니 보람을 느꼈습니다. 코치로서 다른 코치님께 기여할 수 있는 자리가 되어서 감사합니다.



..... A Narrative Inquiry into Four Executives' Experiences of Executive Coaching Programs: Focus on Transformative Learning and Speech-Act Theory (임원 4 명의 임원코칭프로그램 경험에 관한 내러티브 연구: 전환학습과 화행론을 중심으로)_
한선희 코치

우리나라에서 코칭을 공부하고 학술적으로 꽃을 피우는 노력들을 한 자리에 모으고 관심을 집중시킬 수 있는 그런 장을 만들어 주셨고 제 논문의 내용처럼 질문하고 학습하시는 모습에 감사했어요. 영어 논문이라 국내 분들이 많이 모르시는데 이런 자리를 통해 다시 정리하고 전달하는 과정에서 들으시는 분들이 눈을 반짝이며 들으셔서 정말 재밌었어요. 특히 코칭 질문을 할 때 그 질문이 가져올 결과를 알고 질문하고 생각하라는 제 메시지에 많이 공감해주셔서 뿌듯했어요.



올해의 코치상



박중호코치



배재훈코치



이경호코치



한숙기코치



최용균코치

코칭문화 우수기관상

- KT
- LG화학
- 현대캐피탈
- SK텔레콤서비스탑
- 한국다케다제약
- 엘에스웨어
- 모던원진(유)
- 사상고진로교육지원센터
- 하늘고등학교



우수논문상

- 남상은
- 류승원
- 이정아
- 이한주
- 한선희





한민수 코치(KPC_일대일 코칭): “이런 생생코칭의 기회가 코치대회뿐만 아니라 더 많아졌으면 합니다.”

코칭 내내 눈 맞추며 고객의 표정을 놓치지 않았는데, 점점 편안해지시는 모습, 그리고 끝났을 때 환해진 표정을 보니 흐뭇했습니다. 이런 공개 코칭을 제공한다는 거 자체가 늘 기대가 됩니다. 코치대회에서뿐만 아니라 이런 기회가 더 많아졌으면 하는 바람입니다.

A고객의 코칭 후 소감: “처음에는 생소했지만, 코칭을 받고 난 후에는 앞으로 나아갈 비전을 바라보게 되었어요.”

지인이 먼저 경험을 했었는데 참 좋더라고 하면서 접수를 해줘서 참여하게 되었는데, 처음에는 생소했어요. 행사장 현수막에 걸린 내용 중 익숙하지 않은 용어들도 있고 해서 여러 모로 궁금했는데 막상 받아보니 상담이랑 다르게 코칭은 좀 앞으로 나아갈 방향 비전을 바라보게 하는 것들이 좀 새롭고 도움이 많이 되었습니다.

정지혜 코치(KPC_그룹코칭): “고객을 믿으면 그룹코칭도 어렵지 않아요”

주제가 정해지지 않아 좀 막막했는데, 그룹코칭만이 가지고 있는 힘을 느꼈어요. 내가 뭔가 특별히 하지 않아도 그룹내에서 인사이트가 일어나는 걸 경험했습니다. 고객들은 이 기회를 통해 일대일코칭 이외에 그룹코칭이라는 생소한 경험을 가져가는 동시에 그룹코칭을 학습하는 기회가 되었다는 피드백을 듣고 뿌듯했습니다.

B고객 코칭 후 소감: “항상 마음속에 갖고 있던 고민이 오늘 명쾌하게 풀렸어요”

항상 마음속에 갖고 있던 고민이 명쾌하게 풀려서 뿌듯하고 머리가 맑아진 것 같아요. 코칭이 뭔지 궁금하신 분들은 이런 코치대회 생생코칭이 코칭을 알아볼 수 있는 정말 좋은 기회인 것 같습니다. 코칭이 많이 알려지지 않아서 오늘 행사가 협소하지 않을까 생각했는데, 의외로 사람들도 많고 대화가 큰 것 같아서 놀랐어요.



리더를 위한 워라밸이란?

발표자 : 홍의숙(인코칭)

작년 OECD 발표자료에 의하면 우리나라 워라밸 지수가 꼴찌에서 4번째라고 한다. 인코칭의 홍의숙 대표는 워라밸을 '일과 삶의 균형을 통해 나와 함께 하는 이들과 의미를 나누면서 행복한 삶을 만들어가는 과정'이라고 정의했다. 성공적인 워라밸에서 가장 중요한 것은 미래의 모습을 상상하는 것이다. 그리고 현재 상황을 객관화하는 작업을 하고 자신이 원하는 목표를 확실히 세우는 것이다. 홍대표는 30대부터 60대까지 각 연령대별로 코칭 워라밸의 비전을 제시하면서 워라밸의 실행을 강조했다.

몰입도를 높이는 강점코칭의 파워

발표자 : 고현숙(코칭경영원)

왜 미국 최정에 부대가 제대로 훈련받지도 못한 알카에다를 섬멸하지 못할까? 고현숙 대표는 21세기의 정보 환경이 알카에다 조직이 가진 약간의 장점을 극대화하고 있기 때문이라고 설명하며 21세기의 조직은 효율성이 아니라 적응성이 더 중요해졌다고 말한다. 조직뿐만 아니라 개인의 성향도 급변하는 최근의 환경에서 어떻게 몰입도를 높여 성과로 이어지게 할 것인가. 강점에 집중하는 것이 이 문제를 푸는 중요한 키가 될 수 있다. 강점을 사용하는 데 초점을 맞추는 사람들은 자기 업무에 몰입할 가능성이 6배 더 커질 뿐만 아니라, 자신의 삶의 질이 높다고 평가할 확률이 3배 더 올라간다고 한다.



기업코칭 Best Practice: DIY 코칭

발표자 : 박정영(CIT 코칭연구소)

박정영 대표는 향후 코치들과 HR 담당자들이 코칭을 기획하거나 디자인할 때 요구되는 중요 성공 요인과 방법들을 공유했다. 성공적인 코칭을 위해서는 고객의 자발성, 진정성 있는 목표수립과 환경 등이 조성되어야 한다. 리더가 주인의식을 갖고 상황과 필요에 맞는 프로세스를 개발하는 것이 DIY코칭이다. 임원과 코치가 함께 프로세스를 설계함으로써 니즈를 반영하고, 적극적인 참여를 이끌어내어 코칭의 성과를 극대화할 수 있다.

게임 체인저를 만들어라

발표자 : 이영곤(CMOE)

이영곤코치는 세계 최초로 높이뛰기에서 배면뛰기로 올림픽 기록을 세운 포스베리의 사례를 들며 게임 체인저는 포스베리의 혁신처럼 신대륙을 발견하는 것이 아니라 새로운 눈을 갖는 것이라고 주장한다. 지금 대한민국 기업 현장의 핵심 이슈가 조직몰입도인데, 개인의 삶을 중요시하는 밀레니얼 세대를 어떻게 조직에 몰입하도록 할 것인가 하는 문제도 새로운 시각으로 바라보면 예상 외로 쉬운 곳에서 답을 찾을 수 있다. 매슬로우가 말하는 자아실현의 욕구를 충족시켜 주는 게 정답이다. 즉, 조직몰입도 향상의 게임 체인저는 회사 목표와 개인 목표의 조화다. 구성원의 성장프레이밍이 회사 중심에서 개인과 회사 중심으로 전환하도록 돕는 일이 중요한데, 회사의 성과를 달성하는 과정에서 자신의 성장이 구현되도록 해야 한다. 한편 조직몰입도 향상의 선행조건으로 마인드셋 스위프트가 필요하다. 예측 가능한 목표를 세우는 '10% 마인드셋'과, 예측불가능한 미래까지 생각하는 '10X 마인드셋' 중, '10X 마인드셋'을 갖게 하려면 구성원의 실천 '행동'에 대한 코칭뿐만 아니라 관점, 시각 같은 '사고'에 대한 코칭은 물론, 신념이나 가치 등의 '존재'에 대한 코칭이 함께 이루어져야 한다고 주장했다.



업무생산성의 몰입을 높이는 팀빌딩과 조직코칭

발표자 : 현미숙, 서수한(하우코칭)

주52시간 근무제가 시행되면서 업무생산성의 몰입을 높이는 조직코칭이 더욱 절실한 상황이다. 효과적으로 조직몰입을 높이기 위해서는 작은 성공 체험의 경험을 높이고, 공동 목표를 리마인드하고, 상사와 구성원, 코치와 코치의 실천행동에 대한 상호 공유가 필요하다.





지금, 비즈니스 코칭이 원하는 것

발표자 : 박응규(아시아코칭센터)

현재 비즈니스 현장에서는 구성원들의 워라밸과 조직 생산성의 균형을 맞출 수 있는 방법을 모색한다. 구성원 개개인의 강점을 찾아 업무에 적용한다면 근본적 변화와 구성원의 성장을 기대할 수 있다.

비즈니스 코칭 시 시사점으로 기업/고객의 이슈 해결에 도움이 되는 코칭이어야 한다는 점, 지속 가능한 성과 창출 위한 Work output 관점으로 확장되어야 한다는 점, 고객의 특성, 동기가치, 신념에 적합한 맞춤형 접근이 필요하다는 점 등을 들었다.

비지시적 코칭의 중요성

발표자 : 최현국(PMA 코칭센터)

지시적 코칭이 단순히 목표에 도달하기 위한 문제를 해결하는 방식이라면 비지시적 코칭은 문제해결에 포커싱을 두지 않고, 사람 자체에 포커싱을 둔다. 코칭을 진행하면서 도달목표의 방향이나 내용변화가 일어날 가능성이 커지는데 이는 생각에너지를 일으키고 통찰을 불러온다. 생각을 일깨우고 고객 스스로 답을 찾게 하는 코칭 본연의 비지시성을 회복해야 한다. PMA에서 8년간의 수퍼비전을 통해 축적된 INSIGHT를 공유한다.



4차 산업혁명시대를 위한 비즈니스 코칭 혁신

발표자 : 이재형(ICF Korea Chapter)

새로운 전략으로 조직을 혁신으로 이끄는 방법은 훌륭한 목적 추구, 스마트한 포지셔닝을 현장에 적용해보는 것이다. 이는 구성원의 성장을 이끌고 조직의 성과를 구현해낼 수 있도록 돕는다. 자본주의 5.0 시대의 성공하는 기업의 비즈니스 전략 실사례를 공유했다.



코칭의 본질적 접근을 통한 워라벨 구현

발표자 : 유충렬(개신대학원대학교 코칭연구소)

코칭의 시작은 어디이며 그 범위는 어디까지일까. 코칭을 문제해결 자체에 초점을 맞추는 것을 혹시 코칭의 역할을 축소하는 것은 아닐까. 유충렬 교수는 코칭을 이용하여 코치이가 워라벨 구현을 스스로 할 수 있게 하는 인간개발코칭을 역설하였다.

행복가정의 원리와 설계도

발표자 : 김은양(아하코칭센터)

일과 삶에는 3박자 균형이 필요하다. 자아의 실현, 행복한 가정, 사회적 성취가 바로 그것이다. 김은양 대표는 가정 건축을 위한 원리 및 가정 경영을 위한 설계도를 강조하며, 가정의 발달단계와 가정 문화를 전략을 소개하였다.



코칭의 심리학_아들러 심리학을 중심으로

발표자 : 박예진(아들러코리아)

몇해 전부터 유행한 '아들러 심리학'은 아직도 그 열기가 사라지지 않았다. 이유는 당연히, 대단히 유용하고도 현대인들의 공감을 자아냈기 때문이다. 박예진 대표가 꼼꼼하게 설명하는 아들러 심리학 코칭은 코칭의 영역을 한결 더 넓히고 있다.



습관을 바꾸는 습관, 습관 게임

발표자 : 이은호(한국습관교육센터)

습관의 중요성에 대해 반문할 사람은 거의 없을 것이다. 이은호 대표코치는 다양한 자료와 사례를 통해 습관코칭의 필요성과 방법론을 설명했다. 특히 코치가 어떻게 코치이를 관찰하며 격려할 수 있는지에 관한 효과적인 방법을 소개하였다.

Kakao 스토리펀딩 사례를 통해 본 개인 코칭의 이상과 현실

발표자 : 이재경(따뜻한봄코칭연구소), 조정화(J코칭연구소), 백영선(주)카카오

CI코칭연구소는 카카오토리 펀딩을 통해 1인 1코치 시대의 가능성을 제시했다. 이 시도를 통해 97%의 고객들이 큰 만족도를 보였다. 거대플랫폼을 통해 코칭을 전파하고 대중과 만나온 코치들이 프로젝트에 참여하며 얻고 배운 생생한 경험을 나누는 시간이었다.

코칭의 대중화를 위해 무엇보다 “코칭을 받으면 진짜 내 문제를 해결할 수 있겠구나”라는 메시지를 명확하게 어필할 수 있는 어휘가 필요하다는 점 등을 강조했다. 특히 많은 참석자로 개인코칭 시장에 대한 코치들의 높은 관심과 동료애를 느낄 수 있었던 시간이었다.

- * 개인코칭 시장의 가능성 탐색
- * 코칭에 대한 전문코치와 대중의 시각차 이해
- * 펀딩 프로젝트 담당 PD를 통해 제3자 전문가 시각으로 대중의 니즈 읽기
- * 개인코칭 비즈니스의 마케팅/브랜딩 전략의 핵심 요소를 성찰



코칭의 3단계 대화하기

발표자 : 이동운(본코칭연구소)



코칭대화 프레임에는 표면적 이슈, 심층적 이슈, 본질적 이슈의 세 단계가 있다. 교육회사를 인수하는 것이 고민이라면 표면적 이슈는 교육회사 인수이지만 심층적 이슈는 후배강사 양성이고, 본질적 이슈는 유능한 사람이 되고 싶다는 것이다. 본질적 이슈는 가치와 연결되어 있다. 고객과 이를 염두에 두고 코칭대화를 진행하면 표면적 이슈 기저의 심층적 이슈, 본질적 이슈를 찾는 데 도움이 되며 이를 바탕으로 실행의 요소를 함께 찾을 수 있다.

▶ 참가자 소감 한 마디

“저는 현재 강사 활동 중인데 오늘 세션에 참여하면서 앞으로 코치역할을 할 수 있는 강사가 되어야겠다는 생각을 했습니다. 저도 코칭을 받고 배워보고 싶다는 생각이 들었습니다.”

“이동운 코치님의 책을 읽고 코칭 공부에 많은 도움을 얻어서 오늘 세션을 기대했어요. 내용 중에 가치가 같듯이 된다는 말씀이 와 닿았습니다. 정말 많은 분들이 오셔서 자리가 부족해 바닥에 앉아 들으시는 분들까지 정말 열정이 대단한 세션이었다고 생각합니다.”

중소기업 HR자문코칭의 실제

발표자 : 임기용(뉴코컨설팅)

중소기업 자문코치란 중소기업에 정기적으로 방문해 기업이 당면한 이슈를 해결하고 기업의 지속적인 성장과 성과향상을 돕는 코치다. K사 진행 프로그램에는 CEO코칭, HR자문, 임원코칭, 독서 경영, 조직 활성화 워크숍, 채용면접이 포함되었다. HR자문 기업 발굴을 위해, 기업을 선정하고 제안서를 작성한 후 제안 설득의 과정을 거치는데 이때 자기 확신을 가지고 반드시 CEO를 만나는 것이 중요하다. 중소기업의 니즈는 많지만 아직은 미개 분야인 HR자문코칭 분야는 조직 개발 실행자로서의 코치에게 유리한 시장이라 할 수 있다. 임기용코치는 정교한 이론이나 통계자료가 부족한 현장의 실무 경험을 나누었는데 참여자들이 끝까지 몰입해서 들어주셔서 보람을 느꼈다고 말하며 프로그램 제안서 자료를 요청하거나 후속 질문들이 많았는데 관심 있는 분들과 향후 스터디 모임을 운영할 예정이라고 말한다.



▶ 참가자 소감 한마디

“중소기업에서 코칭이 어떻게 이루어지고 있는지 궁금했는데 오늘 실제 사례를 구체적이고 자세하고 나눠주셔서 정말 많은 도움이 되었어요. 반면에 중소기업 코칭이 쉽지만은 않다는 현실적인 이야기들에 자극이 되었습니다.”

“처음에는 코칭에 대해 다소 냉소적이었던 분들이 긍정적으로 바뀌시고, 특히 독서 코칭이 더 많은 팀원들에게 확대되었다는 사례가 매우 인상적이었고 그 부분에 대해 저도 좀 더 알아보고 싶습니다.”

위라벨 찾기 워크숍

발표자 : 김민지(베리굿컴퍼니)



현재 퇴사학교 위라벨 선생님이로 활동중인 김민지 대표의 위라벨 찾기 실전 워크숍이다. 위라벨 실행전략으로 GROW코칭 프로세스를 활용한다. “제 경험과 사례를 나누면서 들으시는 분들이 편하게 받아들여주시는 것 같아 다행이었어요. 변화 동기는 누구나 있지만 그걸 꺼내지 못하시는구나를 다시 한 번 느끼게 되었습니다. 위라벨은 내 삶의 아주 작은 것에서 시작한다는 메시지가 잘 전달되었길 바랍니다.” 궁극적으로 고객을 변화시키는 게 목적이기 때문에 고객에게 충분히 제안을 하되 선택은 고객이 하면 되니까 코치가 가진 게 많을수록 고객의 신뢰가 높아진다는 말을 덧붙였다.

▶ 참가자 소감 한마디

지금 하고 있는 음악치료에 도움을 얻을 수 있을까 해서 코치대회에 참가하게 되었는데요, 위라벨에 대한 정의, 코칭에 대한 정의, 욕구에 대해서 생각해 볼 수 있어서 좋았어요.

코칭이나 코치 앞에 뭐든 붙이면 다 코칭이 된다고 생각했는데, 어떤 코치냐를 먼저 알아야 되겠구나 하는 걸 알게 되었어요. 어제 예술학교에서 들은 이야기 중에서 코치의 상처를 먼저 치유해야한다는 말이 제 일에도 적용이 되고, 사람에 대해 아는 게 재밌으면서 쉽지 않다는 걸 다시 한 번 느끼게 되었어요.

가을은 들깨의 계절, 고소해지면 건강해지네

글·사진_이중희_KPC_이중희항암요리연구소 대표, hee2u@naver.com

건강학적으로 올리브 못지않게 인정받고 뜨는 것이 바로 '생들기름'이다. '지중해에 올리브유가 있다면 한국에는 들기름이 있다.'고 말할 정도다. 영양 보충제로 친숙한 오메가-3도 들깨속 함량이 압도적으로 높다. 이는 수치로도 확인 가능하다. 각 식품 100g당 오메가-3의 함량을 비교해보면, 연어는 0.3g, 고등어는 1.7g인데 반해 들깨는 무려 63.1g으로 나타난다.

가을이 제철인 들깨 씨의 오메가-3는 생선에 함유된 것과는 성질이 다른 알파리놀렌산(ALA)이다. 들깨의 ALA는 체내에 들어가면 EPA, DHA로 바뀌는데, 신선대사를 거치면 EPA, DHA 외 몇 가지 대사물질들이 형성된다. 이들 모두 항염 효과가 있고, 혈소판 응고를 억제하며 종양 성장 억제 작용도 보인다.

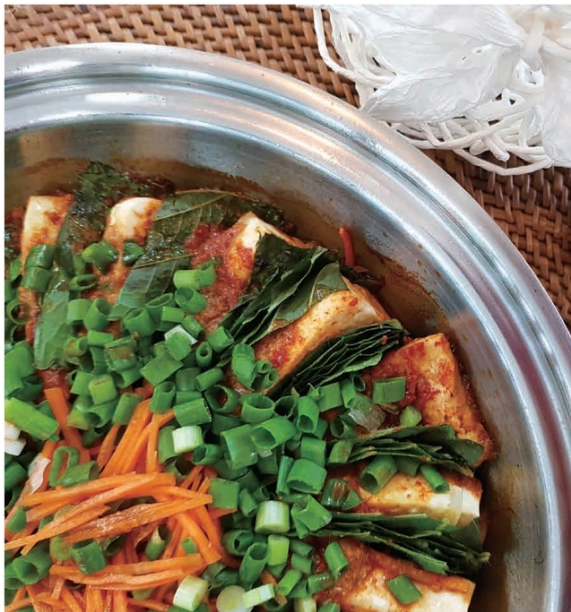
특히 ALA는 콜레스테롤과 중성지방을 낮추는 효과가 높다. 성장기 어린이의 뇌 기억력과 학습력도 증대시킨다. 노인들에게는 치매 예방에 아주 효과적이다. 들깨의 오메가-3가 체내 콜레스테롤의 증가를 억제

하고 혈액순환을 원활하게 해주어 심장질환예방과 혈전방지에 바람직한 식품이 된다. 생선 섭취를 통하여 오메가-3를 얻기 힘든 경우 들깨와 깻잎은 매우 좋은 대체식품이다.

요즘 젊은이들에게서 종종 발생하는 염증성 장 질환에도 그 증상을 완화시키는 치료 효과를 보여 눈여겨 볼 필요가 있다. 이와 더불어 자가 면역 질환인 크론병과 벡텟 같은 질환 치료에도 좋은 결과를 보인다.

생들기름은 아마씨유와 함께 세계가 인정한 '슈퍼 오일'로 꼽힌다. 사실 외국에서는 들깨를 재배해서 먹는 나라가 거의 없기 때문에 그들에게는 들기름이라는 용어 자체가 낯설었지만 들기름이 식물성 기름 중에서 가장 많은 오메가-3를 함유하고 있다는 것이 밝혀지면서 큰 관심을 받고 있다. 오직 한국인만 식용으로 즐겨먹던 들깨가 암 발생률을 낮추고 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리는 천연건강식품으로 세계인의 밥상을 노크하고 있는 것이다.

가을 건강 챙기는 요리 레시피 깻잎두부조림



※ 요리재료

두부 1모, 양파 1/2개, 당근 1/5개, 깻잎 30장, 포도씨유 1.5T
양념장 : 다진 마늘 1/2T, 고춧가루 1T, 간장 2T, 아가베 시럽 1/2T, 물 150ml, 대파 1/3뿌리, 들깨거피 1.5T, 생들기름 2T, 참기름 약간

※ 조리방법

- 1 물기를 뺀 두부를 포도씨유를 두르고 지져 놓는다.
- 2 양파를 채치고 당근도 가는 채로 썰어 놓는다.
- 3 깻잎도 반으로 잘라 3cm 두께로 썬다.
- 4 냄비에 당근, 양파, 대파를 깔고 그 위에 두부를 동그랗게 돌려 담은 후 두부 사이사이에 깻잎을 끼어 넣는다.
- 5 채 썬 남은 양파, 당근을 위에 올린 후 양념장을 넣어서 조리한다.

요리효능과 조리포인트

한국인이 좋아하는 두부찌개에 깻잎을 듬뿍 넣고 들깨 거피를 넣어 부드럽게 했다. 들깨에 들어있는 리놀렌산은 두부에도 들어있지만 들깨에는 약 8배 이상 높게 함유되어 있어 두부와 함께 들깨와 깻잎을 넣고 채소도 함께하여 먹을 수 있는 건강음식으로 만들어 보았다.

최근 여성 연예인과 다이어트 클리닉을 중심으로 새로운 다이어트 방법으로 인기를 끌고 있는 레몬밤 속 로즈마린산은 지방분해 기능이 탁월하고 내장지방을 줄여 다이어트 시장에서 인기몰이를 하고 있다. 그러나 레몬밤보다 로즈마린산이 더 많은 식물이 있다. 바로 들깨잎이다. 농업진흥청이 발표한 결과를 보면, 들깨의 마른 잎에는 1g당 76mg의 로즈마린산이 들어 있다. 이는 로즈마리(11mg/g)보다 약 7배나 많은 수치다.

깨잎은 음식의 맛과 향을 높여준다. 기본적으로 항산화물질들을 많이 함유하고 있다. 비타민과 미네랄도 풍부한 식품이다. 약성 또한 우리 코치님들에게 꼭 필요한 부분을 채워 줄 것이다.

하지만 우리에게 더없이 친숙한 깨잎임에도 불구하고 깨잎은 거의 김치나 절임, 그리고 쌈으로만 이용한다. 이는 밥을 더 많이 먹게 하거나 고기를 더 많이 먹게 만든다. 또 들기름은 강하게 볶아서 짜기 때문에 이미 건강효과를 주는 항산화물질이 많이 사라진 상태로 이익보다는

우려되는 면이 보인다.

들기름은 갓 짜낸 지 2주가 지나지 않은 생들기름일 때 효능이 가장 좋고 가열하지 않은 음식에 쓰는 것이 위에서 언급한 효과들을 얻을 수 있다. 생들기름의 리놀렌산은 산패되기 쉬우므로 꼭 냉장고에 보관하고 조금씩 구입해 먹는 게 가장 좋다. 구입 시 꼭 제날짜를 확인하고 최근 것으로 구입하는 것이 바람직하다.

산패가 되면 냄새가 나고 맛과 빛깔도 변하며 리놀렌산 역시 급격히 줄어든다. 산패된 들기름은 오히려 안 먹느니 못하다. 산패의 주범은 빛과 열과 금속성이어서 금속 용기를 쓰면 안 되고, 빛이 통하지 않고 시원한 냉장고에 보관하면서 먹는 것이 매우 중요하다.

들기름과 참기름을 8 : 2 비율로 섞어 쓰면 참기름의 세사미 성분으로 인해 산패를 조금 줄일 수 있고 들기름을 좀 더 오랫동안 보관할 수 있다. ㉠

• 통들깨드레싱 샐러드 •



✕ 요리재료

잎채소 100g, 베이비채소 약간, 배 ½개, 빨강 파프리카 ½개, 양파 ½개 채썬다

통들깨 샐러드 드레싱 : 간장 1T, 메실엑기스 2T, 아가베 시럽 1T, 자연발효사과식초 2T, 생들기름 2T, 통들깨 3T, 레몬즙 2T, 마늘 1/2t

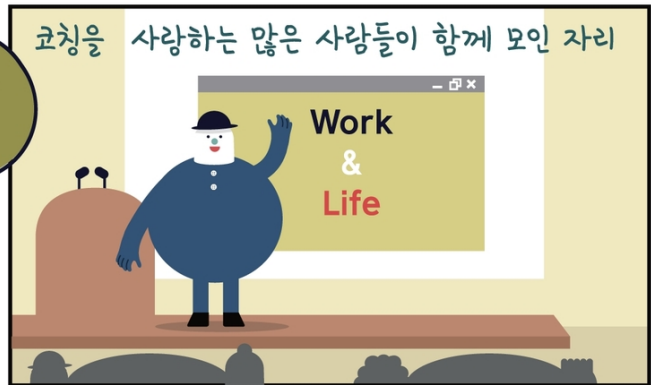
✕ 조리방법

- 1 잎채소를 먹기 좋은 크기로 손으로 뜯어 놓고 베이비 채소를 섞는다.
- 2 양파와 파프리카를 채썰어둔다.
- 3 배를 먹기 좋은 크기로 나박썰기 한다.
- 4 샐러드소스에 있는 재료를 모두 섞어 드레싱소스를 만들어 놓는다.
- 5 접시에 준비해둔 채소를 담고 드레싱을 얹어 먹는다.

요리효능과 조리포인트

일반적으로 깨를 볶거나 들기름을 짤 때 200°C 이상에서 10분 이상 볶는데 이렇게 하면 들깨의 오메가-3는 대부분 파괴되고 거피를 할 경우에는 껍질에 들은 항산화물질인 페놀성분이 거의 없어지기 때문에 통 들깨로 이용하는 것이 가장 바람직하다. 볶을 시에는 100°C 이하로 요리에 쓰기 직전 살짝 볶아 쓰는 것이 가장 효과적이면서 고소하고 맛도 좋다. 생들깨로는 냉동시키면 1년이 넘도록 쓸 수 있지만 거피를 낸 것은 냉동실에서도 2개월 안에 소모하는 것이 바람직하다.

CARTOON Mr. 코



illustr by 변정원 dazegarden@naver.com

진정한 워라밸이란?

워라밸이란 당신에게 필요한 일(직업)과 당신이 누리고자 하는 삶(개인 생활) 사이에 균형과 조화를 이루어 활기차게 사는 것이다. 리처드 빅스는 우선 다음의 다섯 가지 질문에 스스로 답하라고 한다. ■나는 누구인가? ■나는 왜 여기에 있는가? ■어디로 갈 것인가? ■어떻게 갈 것인가? ■그 곳에 도착하면 무엇을 얻을 것인가?
글_김영현_KPC_경희대 겸임교수, 전 포스코 미래창조아카데미원장, CMOE 파트너코치, (사)한국코치협회 비즈니스 코칭역량 향상과정 교수, younghkim9034@daum.net



워라밸은 젊은 직원에게만 해당할까? 얼마 전 코칭 대화를 하던 모 임원의 말이다. 그는 “워라밸은 경영자이든, 직원이든 모두에게 요구되는 것이 아닌가요?” 하며 반문했다. 당연한 이야기이다. 그는 최근에 회사 차원의 장기 파견 교육을 받았다. 그 과정에서 워라밸 관련 느낀 점이 많았다는 그에게 필자가 이렇게 권유했다. 그 느낀 점을 실천할 내용으로 열 가지를 정리해 달라고 했다. 그가 필자에게 이야기한 내용이다.

- 나만의 버킷 리스트(Bucket list)를 만들겠다. 특히 가족과 관련된 내용은 반드시 함께 만들겠다.
- 업무추진 과정에서 사회 가치를 실현하겠다. 회사의 가치와 더불어 공공성을 강화하겠다. 이와 병행하여 사회 봉사활동을 꾸준히 지속하겠다.
- 나만의 행복일지를 쓰겠다. 여기에는 하루 중 좋았던 점, 감사한 점뿐만 아니라 다행인 점과 자신이 기여한 점을 포함하고 이 모든 것을 솔직한 감정으로 표현하겠다.
- 가족들 생일 때 반드시 꽃을 선물하겠다. 지금까지는 불규칙적으로 했는데 꼭 챙기겠다.
- 홀로 있을 때 도리에 어긋나지 않게 신독(慎獨)을 실천하여 자신에 대한 견제와 내적 평화를 이루겠다.

■후배들과 소통하기 위해, 강의안을 스스로 만들기 위해 파워포인트 작성 스킬을 향상시키겠다.

참으로 마음 따뜻한 이야기라고 생각한다. 진심에서 우러나오는 이야기를 하는 그를 보면서 반드시 실천하리라 믿는다. 필자가 워라밸 관련 평소 생각해 온 것이다.

첫째, 원칙 있는 삶이다.

워라밸이란 당신에게 필요한 일(직업)과 당신이 누리고자 하는 삶(개인 생활) 사이에 균형과 조화를 이루어 활기차게 사는 것이다. 이를 위해서는 각자 원칙을 세워야 한다. 이 원칙을 계획화하려면 어떻게 해야 할까? 이 분야 전문가인 리처드 빅스는 우선 다음의 다섯 가지 질문에 스스로 답하라고 한다. ■나는 누구인가? ■나는 왜 여기에 있는가? ■어디로 갈 것인가? ■어떻게 갈 것인가? ■그 곳에 도착하면 무엇을 얻을 것인가?
그가 워라밸과 관련 제시한 원칙은 다음과 같다. ■스스로에게 정직하라 ■장기적인 목적과 구체적인 목표를 세워라 ■시간을 어디에 쓰는지 주의 깊게 살펴라 ■변화를 두려워하지 말라 ■돈보다는 의미 있는 삶이 중요하다. 이에 당신만의



원칙이 중요하다. 우리가 어렸을 때부터 <위인전>을 읽는 뜻도 그들을 통해 각자 자신만의 삶의 원칙을 정하기 위한 것이다.

둘째, 각자 버킷 리스트(Bucket list)를 만들라.

버킷 리스트란 말은 “죽다”라는 속어 <Kick the Bucket>과 관련이 있다. 즉 죽기 전에 하고 싶은 일들을 적은 목록이다. 누구에게나 죽을 때 후회가 없게 살기 위한 방법으로 활용하였으면 좋겠다. 한 조사 결과에 따르면 95세 노인에게 가장 후회되고 지금이라도 하고 싶은 것이 무엇인가? 질문했을 때 나온 대답도 참고할 만하다. 우선 자신의 감정을 속이지 않고 살기, 좀 더 과감하게 도전하기, 하나 이상 자신만의 유물(遺物)을 남기기 등이다. 이런 관점에서 자신만의 목록을 만들자.

셋째, 현재에 충실하라.

이는 “현재에 몰입하고 즐겨라!”라는 이야기의 다른 표현이다. 특히 회사에서 일에 몰입하는 것이 중요하다. 몰입해야 성과가 나고 존재가치가 발현되는 것이다. 필자가 농담 삼아 늘 하는 이야기가 있다. 회사에서는 집 걱정하고, 집에 와서는 회사

걱정하면 어떻게 될까? 이렇게 하면 무엇이 달라질까? 죽도 밥도 안 될 가능성이 높다. 주중에는 회사 일에 몰입하여 성과를 내고, 주말에는 철저히 여가와 취미 생활을 즐기면서 재충전하면 좋지 않겠는가?

AON 컨설팅 회사가 <직장에 대한 성실도를 결정하는 동기>에 대해 조사했다. 그 결과를 보면, ‘제 1동기는 경영자가 개인 시간과 가족 시간을 존중해 주는가?’ 였다. 경영자 스스로 일과 삶의 균형이 중요하듯이 소속 구성원들의 일과 삶의 균형과 조화를 이룰 수 있도록 그들의 시간을 확보해 주는 노력이 요구된다. 그리하여 각자 확보한 시간을 소중하게 활용해야 하겠다.

꽤 오래전에 필자의 멘토가 이야기해 준 말이 생각난다. 멸사봉공(滅私奉公)하지 말고 활사봉공(活私奉公)하라. 우리의 선배 세대들은 자신 즉 사(私)를 버리고 공(公) 즉 공공의 이익이나 조직을 위한 일에만 힘써 왔다. 그리하여 조직과 국가의 발전을 가져왔다. 이제는 자신을 활성화하여 개인과 공공의 이익이 더불어 상생하는 시대가 되어야 한다. 그것이 진정한 워라밸이라고 생각한다. 이것은 젊은 세대이건 기성세대이건 공히 적용되어야 한다. ●

(출처: 2018. 10. 25일자 한경닷컴 글방에서 편집자 발췌)



Certification Program

인증프로그램리스트

인증번호	프로그램명	회사명	기초	심화	역량	인증시간	인증시작일	인증만료일
ACPK01001	코칭클리닉	한국코칭센터	● (20시간)			20시간	2004.02.23	2019.03.19
ACPK01002	CMOE 5-STEPs Coaching Process	CMOE	● (20시간)			20시간	2004.02.23	2019.11.29
ACPK01005	코칭포유®	(주)인코칭	● (16시간)			16시간	2005.10.15	2020.10.14
ACPK01006	감성리더십코칭(구 파워체인지)	(주)아시아코치센터		● (24시간)		24시간	2005.10.15	2020.10.14
ACPK01008	NLPia Coaching	리더십코칭센터	● (27시간)			27시간	2005.10.15	2017.10.14
ACPK01010	CEP(Core Essential Program)	한국코칭센터	● (20시간)	● (20시간)	● (27시간)	67시간	2006.07.14	2021.07.13
ACPK01018	교육자를 위한 교육코칭 워크숍	한국코칭센터	● (20시간)			20시간	2007.07.25	2019.07.24
ACPK01019	코칭포유®플러스	(주)인코칭	● (20시간)			20시간	2008.02.25	2020.02.24
ACPK01024	1 Change coaching	(주)모그 에듀케이션	● (20시간)			20시간	2009.03.10	2021.03.09
ACPK01025	AAA Coaching	(주)하우코칭	● (20시간)			20시간	2009.08.28	2021.08.27
ACPK01026	Fast Track Coaching	(주)CMOE	● (20시간)	● (20시간)	● (20시간)	60시간	2009.08.28	2021.08.27
ACPK01027	아하 패밀리 코칭	아하코칭센터	● (20시간)			20시간	2010.01.04	2019.01.03
ACPK01028	GREAT Coaching	와이리더십센터	● (20시간)			20시간	2010.02.10	2019.02.09
ACPK01029	코칭워크샵(기초)	(주)PMA 코칭센터	● (20시간)			20시간	2010.02.24	2019.02.23
ACPK01030	3Cs I Basic	(주)CIT코칭연구소	● (20시간)			20시간	2010.03.20	2019.03.19
ACPK01031	임파워링코칭	(주)리더십코칭센터	● (20시간)			20시간	2010.03.20	2019.03.19
ACPK01032	관계리더십 코칭	코칭블루	● (20시간)	● (30시간)	● (30시간)	80시간	2010.06.28	2019.06.27
ACPK01033	코칭에센스	씨앤씨글로벌	● (20시간)			20시간	2010.08.15	2019.08.14
ACPK01034	코칭의 핵심기술	(주)PMA 코칭센터		● (20시간)		20시간	2010.10.02	2019.10.01
ACPK01037	웰*코칭리더십	웰*코칭센터	● (21시간)			21시간	2011.01.31	2020.01.30
ACPK01038	TRAIN	국제코치훈련원	● (20시간)	● (20시간)		40시간	2011.04.07	2020.04.06
ACPK01042	TOGETHER	사회적코칭개발원	● (20시간)			20시간	2011.10.27	2020.10.26
ACPK01043	Rainbow Coaching	(주)아이비에스컨설팅리더십센터	● (20시간)	● (24시간)		44시간	2011.11.28	2020.11.27
ACPK01044	비즈니스 그룹코칭 전문가과정	(주)하우코칭		● (50시간)		50시간	2012.02.27	2018.02.26
ACPK01047	자기주도학습코칭 I	(주)PMA 코칭센터			● (20시간)	20시간	2012.03.15	2021.03.14
ACPK01048	Coaching STEP	(주)아이비에스컨설팅리더십센터	● (20시간)			20시간	2012.03.20	2021.03.19
ACPK01049	밸런스행복코칭	밸런스행복코칭센터	● (20시간)			20시간	2012.03.07	2021.03.06
ACPK01050	ARTS	KBC파트너스	● (20시간)			20시간	2012.08.08	2018.08.07
ACPK01051	Art-Expression Coaching	Active Coaching 연구소	● (20시간)			20시간	2012.07.30	2018.07.29
ACPK01052	CPCP(Certified Professional Coach Training Program)	(주)아시아코치센터	● (20시간)	● (40시간)	● (45시간)	105시간	2012.03.05	2021.08.29
ACPK01053	에코 I Coaching&Enneagram	(사)주니어사회지원단체	● (20시간)			20시간	2012.08.20	2018.08.19
ACPK01057	세일즈 매니저 코칭	(주)인코칭	● (20시간)			20시간	2012.10.12	2018.10.11
ACPK01058	코엑티브 코칭 1단계	한스코칭	● (20시간)			20시간	2012.11.12	2018.11.11
ACPK01060	심신통합코칭	(주)소통과 치유	● (20시간)			20시간	2012.12.04	2018.12.03
ACPK01062	5R 코칭리더십	(주)아시아코치센터	● (20시간)			20시간	2013.02.13	2019.02.12
ACPK01065	STRONGER	(주)HRK	● (20시간)			20시간	2013.03.07	2019.03.06
ACPK01067	CCT(코칭코어트랙)	(주)한국코칭앤아이	● (20시간)	● (20시간)		40시간	2013.03.12	2019.03.11
ACPK01069	3Cs III Group Coaching	(주)CIT코칭연구소		● (24시간)		24시간	2013.07.23	2019.07.22
ACPK01070	코칭베이직(Coaching Basics)	엘코칭연구소	● (20시간)			20시간	2013.08.17	2019.08.16
ACPK01073	GPA 미래클코칭과정	(주)TNT인재개발원	● (20시간)			20시간	2013.08.08	2019.08.07
ACPK01074	조직리더십 코칭	조직리더십코칭원	● (20시간)			20시간	2013.11.02	2019.11.01
ACPK01075	아가페-에포케 비즈니스·라이프코칭	연세코칭아카데미	● (20시간)	● (20시간)		40시간	2014.05.30	2020.05.29
ACPK01076	ROKMC Leadership Coaching Program	(사)한국코치협회	● (20시간)			20시간	2012.09.05	2018.09.04
ACPK01077	Internal Coach 육성 프로그램	블루밍경영연구소	● (20시간)			20시간	2014.06.17	2020.06.16
ACPK01078	이화코칭리더십프로그램	이화여자대학교 리더십개발원	● (20시간)			20시간	2014.06.23	2020.06.22
ACPK01079	New Life Coaching(Basic Course)	에드 플랫폼 (구 힐링코칭센터)	● (20시간)			20시간	2014.08.08	2020.08.07
ACPK01081	HMDG의식에너지코칭프로그램	(사)한국청소년육성회	● (20시간)			20시간	2014.10.19	2020.10.18
ACPK01084	A-Coaching 프로그램	한국생산성본부	● (20시간)			20시간	2014.10.29	2020.10.28
ACPK01085	코칭 파운데이션	(주)HR교육컨설팅	● (21시간)			21시간	2014.12.10	2020.12.09
ACPK01086	Powerful Group Coaching	(주)코칭경영원		● (20시간)		20시간	2014.12.19	2020.12.18
ACPK01088	True Self Coaching I	노윤경코칭부티크(주)	● (20시간)			20시간	2015.06.16	2021.06.15
ACPK01089	코칭웨이(Coaching W.A.Y.)	더 잘 돕는 사람들	● (20시간)			20시간	2015.07.16	2018.07.15
ACPK01091	3Cs II Plus	(주)CIT코칭연구소		● (24시간)		24시간	2015.08.30	2021.08.28
ACPK01092	TRAIN 1 코칭의 기술	국제코치훈련원	● (24시간)			24시간	2015.11.27	2018.11.26
ACPK01093	심신통합코칭 심화 스킬	(주)소통과 치유		● (24시간)		24시간	2016.01.22	2019.01.21
ACPK01094	코칭 바이블	NLP전략연구소	● (20시간)			20시간	2016.02.03	2019.02.02

인증번호	프로그램명	회사명	기초	심화	역량	인증시간	인증시작일	인증만료일
ACPK01095	상상코칭 프로그램	(주)동화세상 에듀코	● (27시간)			27시간	2016.02.04	2019.02.03
ACPK01096	소통코칭	여주대학교	● (24시간)			24시간	2016.02.20	2019.02.19
ACPK01097	Coaching Tune Up 21	한국코칭수퍼비전아카데미		● (80시간)		80시간	2015.12.18	2018.12.17
ACPK01098	CPCL	(주)에이치알플러스	● (20시간)			20시간	2014.08.22	2017.08.21
ACPK01099	KLCP BASIC	국민대학교	● (20시간)			20시간	2016.04.12	2019.04.11
ACPK01100	KLCP ADVANCED	국민대학교		● (30시간)	● (30시간)	60시간	2016.04.12	2019.04.11
ACPK01101	SMART Coaching: Coaching for Better Results	(주)코칭경영원	● (20시간)			20시간	2016.06.29	2019.06.28
ACPK01102	3Cs III Coaching Technology	(주)CIT코칭연구소		● (24시간)		24시간	2016.07.20	2019.07.19
ACPK01103	코칭웨이 플러스 (Coaching W.A.Y. Plus)	더 잘 돕는 사람들		● (24시간)		24시간	2016.06.21	2019.06.20
ACPK01104	비거게임 리더십 코칭	(주)비거게임코리아		● (20시간)		20시간	2016.06.07	2019.06.06
ACPK01105	코칭워크샵 반구조화&그룹코칭-	(주)PMA 코칭센터		● (20시간)		20시간	2016.07.05	2019.07.04
ACPK01106	코치들을 위한 감수성훈련	에스앤컴			● (22시간)	22시간	2012.09.17	2018.09.16
ACPK01107	심신통합코칭 심화과정	(주)소통과 치유			● (20시간)	20시간	2013.09.07	2019.09.06
ACPK01109	피드백-피드포워드 코칭 프로그램 (구 GWP 피드백 프로그램)	리더십코칭센터			● (20시간)	20시간	2014.11.21	2020.11.20
ACPK01110	비거게임리더십	(주)비거게임코리아			● (20시간)	20시간	2015.01.22	2021.01.21
ACPK01111	고성과 창출을 위한 The ARTS of Coaching 2	KBC파트너스		● (20시간)		20시간	2018.03.21	2021.03.20
ACPK01112	P&P 코칭수퍼비전 1 기본과정	한국코칭수퍼비전아카데미			● (50시간)	50시간	2015.04.20	2021.04.19
ACPK01113	공감학교	한스코칭			● (20시간)	20시간	2015.11.17	2018.11.16
ACPK01114	Self-Analysis Coaching: SAC-A 전문코치를 위한 자기분석 코칭	연세코칭아카데미			● (30시간)	30시간	2016.04.26	2019.04.25
ACPK01115	프로세스코칭	한국FT코칭연구원			● (20시간)	20시간	2016.07.15	2019.07.14
ACPK01116	3Cs II Process & Marketing	(주)CIT코칭연구소			● (24시간)	24시간	2016.07.11	2019.07.10
ACPK01117	영어학습코칭 역량강화프로그램	(주)헤더스코칭연구소			● (20시간)	20시간	2016.03.21	2019.03.20
ACPK01118	성격특성 코칭 전문가과정	(주)에스에이치알			● (20시간)	20시간	2016.09.12	2019.09.11
ACPK01119	그룹코칭 ABC	(주)인코칭			● (16시간)	16시간	2016.07.22	2019.07.21
ACPK01120	경영자코칭	(주)아시아코치센터			● (24시간)	24시간	2016.03.07	2019.03.06
ACPK01121	ICF 코칭핵심역량심화	(주)아시아코치센터		● (40시간)		40시간	2016.03.07	2019.03.06
ACPK01122	Transformational Coaching	(주)이븐리저연구소	● (20시간)			20시간	2016.10.27	2019.10.26
ACPK01123	The Outward Coaching Mindset	(주)이븐리저연구소			● (20시간)	20시간	2016.10.25	2019.10.24
ACPK01124	코칭질문의 원리와 기술	KBC파트너스		● (20시간)		20시간	2016.10.04	2019.10.03
ACPK01125	행동변화 STOP코칭	알아차림코칭센터	● (24시간)			24시간	2016.11.11	2019.11.10
ACPK01126	STRONGER II	(주)HRK		● (20시간)	● (20시간)	40시간	2017.01.10	2020.01.09
ACPK01127	Let's Play Coaching, 코칭큐브	더 잘 돕는 사람들			● (20시간)	20시간	2016.09.29	2019.09.28
ACPK01128	MAP : STUDY-CODE	(주)한국진로학습코칭아카데미			● (20시간)	20시간	2017.01.15	2020.01.14
ACPK01129	가족코칭전문가 과정	한국부부행복코칭센터			● (24시간)	24시간	2017.01.06	2020.01.05
ACPK01130	긍정코칭	NLP전략연구소		● (20시간)		20시간	2017.02.14	2020.02.13
ACPK01131	영업성과 향상을 위한 SALES PRO 과정	(주)KBC파트너스			● (20시간)	20시간	2017.04.04	2020.04.03
ACPK01132	5A 라이프코칭	제주코칭리더십센터	● (20시간)			20시간	2017.03.27	2020.03.26
ACPK01133	행복로운 코치되기	교육코치개발원		● (20시간)		20시간	2017.05.10	2020.05.09
ACPK01134	CECA-코칭기초과정	(주)한국진로학습코칭아카데미		● (20시간)		20시간	2017.06.16	2020.06.15
ACPK01135	C-PLUS 코칭프로그램	한국코칭학회	● (20시간)			20시간	2017.02.13	2020.02.12
ACPK01136	CECA-코칭기초과정	(주)한국진로학습코칭아카데미	● (20시간)			20시간	2017.06.30	2020.06.29
ACPK01137	코칭 스타트업	한국코칭수퍼비전아카데미	● (20시간)			20시간	2017.08.01	2020.07.31
ACPK01138	ACE Life Coaching	비거게임코리아	● (20시간)			20시간	2017.05.22	2020.05.21
ACPK01139	인성코칭	한국FT코칭연구원	● (20시간)			20시간	2017.09.12	2020.09.11
ACPK01140	코칭베이지(온라인)	(주)아시아코치센터	● (20시간)			20시간	2017.12.26	2020.12.25
ACPK01141	교류분석을 활용한 행복한 인간관계 TRUST	인하트			● (20시간)	20시간	2018.02.22	2021.02.21
ACPK01142	알아차림코칭	알아차림코칭센터		● (54시간)		54시간	2017.12.08	2017.12.07
ACPK01143	P(Performance Improvement) Coach 양성과정	(주)휴래드컨설팅			● (20시간)	20시간	2018.05.09	2021.05.08
ACPK01144	Let's Play Coaching, Biz. Coaching Cube(비즈큐브)	더 잘 돕는 사람들		● (20시간)		20시간	2018.05.08	2021.05.07
ACPK01145	Performance Coaching(퍼포먼스 코칭)	(주)준오뷰티	● (20시간)			20시간	2018.06.15	2021.06.14
ACPK01146	MIND PLACE Coaching	마인드 플레이스	● (20시간)			20시간	2018.06.21	2021.06.20
ACPK01147	코칭기초역량 (HOPE 코칭)	SK텔레콤 자회사 서비스탑(주)	● (20시간)			20시간	2018.08.08	2021.08.07