

레오 발전 세션

멤버를 위한 동기부여



참가자 지침서



세션 목표

세션의 목표는 다음과 같습니다.

- 외적 및 내적 동기의 차이를 이해한다.
- 내적 동기의 세가지 요소를 확인한다.
- 팀원들에게 내적 동기를 개발할 방법을 장려한다.

어느 것에 해당되나요?

A	B
재미있고 즐겁기 때문에 스포츠에 참여하나요?	보상을 얻거나 건강을 위해 스포츠에 참여하나요?
오락, 휴식, 시간을 때우기 위해 소셜 미디어를 이용하나요?	본인의 게시물에 대한 사람들의 반응을 관찰하고 메시지를 교환하기 위해 소셜 미디어에 시간을 보내나요?
신선한 경험을 좋아해서 새 언어를 배우나요?	학업이나 직업 때문에 새 언어를 배우나요?
신체적으로 도전을 즐기기 때문에 운동을 하나요?	경쟁이나 활동에서 성공하기 위해 운동을 하나요?
도전해서 성취감을 느끼기 때문에 직장이나 학교에서 더 많은 책임을 지나요?	승진이나 인정을 받기 위해 직장이나 학교에서 더 많은 책임을 지고 있나요?

동기의 유형

외적/내적 동기

외적 동기는 보상이나 결과를 얻기 위해 어떤 행동을 취하는 것을 말합니다. 외적 동기가 부여된 사람들은 어떤 일이 즐겁기 때문에 하는 것이 아니라 결과적으로 얻게 되는 것에 따라 행동합니다.

메모/예시:

내적 동기

내적 동기는 본인이 얻는 즐거움이나 만족을 위해 어떤 행동을 취하는 것을 말합니다. 행위에 대한 동기는 행위 그 자체에서 찾을 수 있으며 외적인 힘(보상이나 결과 등)에서 찾을 수 없습니다.

메모/예시:

내적 동기의 요소

자율성:

본인의 행동과 태도에 대한 자기 주도성. 자율적인 환경에서 개인들은 타인에게 지시를 받는 대신 결정, 행동, 행위 등에 대한 일차적인 통제권을 갖습니다.

전문성:

자신의 기량이나 능력을 지속적으로 향상시키고자 하는 욕구. 팀 내에서 전문성을 장려하는 것은 팀원들이 발전과 목표 달성을 위해 노력할 때 도전하고 지원받는다고 느낄 수 있는 중요한 방법입니다.

목적성:

자신보다 더 큰 대의에 기여하고 그 일부가 되고자 하는 욕구. 자신의 행동에서 자율성을 느끼는 사람은 전문성을 위해 노력하고 결과적으로 높은 수준의 성과를 얻습니다. 더 큰 목표나 목적을 위해 봉사하는 사람들은 가장 생산적이고 가장 만족하며 가장 성공합니다.

내적 동기 촉진을 위한 전략

자율성	전문성	목적성

활동: 나의 목적 찾기

나에게 중요한 것:

나에게 가장 중요한 목표는 무엇인가?

무엇을 유산으로 남기고 싶은가?

개인 임무서:

개인 임무서는 내가 누구인지, 이 세상에 어떤 흔적을 남기고 싶은지를 정의합니다.

개인 임무서 예시

‘나의 글쓰기 재능으로 전 세계 사람들이 변화하도록 영감을 주고 교육한다.’

‘연사로서의 나의 재능으로 전 세계 사람들의 자존감을 높인다.’

‘아이들에게 스스로 될 수 있다고 생각한 것보다 더 나은 사람이 되도록 영감을 준다.’

‘우리 팀의 리더가 되기 위해 균형 잡힌 삶을 살고 변화를 만든다.’

가장 크게 배우고 느낀 것은 무엇인가요?

오늘 배운 내용을 바탕으로 여러분은 어떻게 달라질까요?