

2018-2

학습멘토링 프로그램

4주차 교육



4주차 교육 목차

1. 시간 관리란?

2. 시간관리의 유형

3. 시간관리 Tip

4. 적성탐색검사

5. Holland (RIASEC) 진로코드

6. 직업탐색 활동지



1. 시간관리란? (time management)

- ✓ 최대의 생산성을 달성하기 위해 일정을 관리하는 것.
- ✓ 시간을 낭비하지 않고 최대한으로 이용하는 것.
- ✓ 개인이 원하는 목표를 수행하기 위하여 계획된 절차를 수행하는 데 주어진 시간을 적절하게 분배하고 환경과 자신을 통제하는 것.



[네이버 지식백과] 시간관리 [time management] (한경 경제용어사전)



2. 시간관리 유형

1. 시간**파괴**형: 시간 개념이 없는 사람
2. 시간**소비**형: 일상생활에 대한 의욕 없이 시간이 남아도는 사람
3. 시간**절약**형: 효율적으로 시간을 관리하기 위해 나름대로 노력하고 있는 사람,
자신의 일정에 맞춰 성실하게 살아가지만 정신없이 바쁜 생활을 하는 사람

4. 시간**창조**형: 자신이 하고 싶은 일을 하며 많은 일들을 하지만 여유있어 보이는 사람



2. 시간관리 유형

문항	체크
1. 10년 후의 내 모습을 쉽게 상상할 수 있다.	
2. 가능하면 일찍 수업을 들으러 간다.	
3. 사전에 계획하는데 시간을 많이 할당하는 편이다.	
4. 시간약속을 철저히 지키려고 노력한다.	
5. 시간이 남을 때 할 일을 2~3가지 준비하고 있다.	
6. 쓸모없다고 생각되는 요구는 쉽게 거절할 수 있다.	
7. 어떤 일에도 목표를 명확히 하려고 노력한다.	
8. 과제나 공부를 할 때 스스로 마감시간을 정하는 편이다.	
9. 과제나 공부와 관련된 다른 사람들의 스케줄에도 관심을 가지는 편이다.	
10. 과제나 공부를 할 때 우선순위를 정해서 한다.	



2. 시간관리 유형

문항	체크
11. 과제를 혼자서 처리하기 힘들 때 친구들에게 도움과 조언을 구하는 편이다.	
12. 등교시간을 잘 활용하려고 노력한다.	
13. 하루나 일주일의 시간계획표를 짜는 편이다.	
14. 조별과제를 위해 회의를 한다면 미리 준비를 하는 편이다.	
15. 타인과 관련된 일에서는 항상 타이밍을 의식한다.	
16. 책상이나 집 정리정돈에 신경을 쓰는 편이다.	
17. 컴퓨터 같은 첨단기계 기술에 관심이 많다.	
18. 고스톱이나 포커 같은 게임을 즐기지 않는 편이다.	
19. 일을 열심히 하기보다 효율적으로 하려고 노력한다.	
20. 술자리에서 일어나야겠다고 마음먹으면 바로 일어나는 편이다.	
총 개수	



2. 시간관리 유형

9점 이하	불량한 수준, 시간계획 세우는 방식을 개선해야 한다. 일의 우선순위를 정하고, 세부적인 것에서부터 시작해 계획된 사항들을 추진력 있게 진행해야 한다.
10~12 보통	자신의 가치와 목표에 따라 소중한 일에 초점을 맞추고 긴급한 일을 처리해야 한다.
13~16 양호	시간 계획을 세우는 방식은 효과적인 편입니다.
17점 이상 우수	당신의 시간을 효율적으로 관리하고 통제할 수 있습니다.



3. 시간관리 Tip

1. 해야 할 일을 뒤로 미루지 않는다.
2. 하루 중 남는 자투리 시간을 활용한다.
3. 구체적이고 분명한 목표가 있다. (SMART)
 - Specific: 막연한 목표에서 구체적인 목표로
 - Measurable: 측정 불가능한 목표에서 측정 가능한 목표로
 - Action-orientated: 사고중심적인 목표에서 행위중심적인 목표로
 - Realistic: 실현 불가능한 목표에서 실현 가능한 목표로
 - Timely: 부적절한 시간배정을 적절한 시간배정으로
4. 불필요한 요구는 단호하되 지혜롭게 거절한다.
5. 깔끔하게 잘 정돈한다.
6. 긍정적인 마음을 가진다.
7. 시간을 아낀다.



4. 적성탐색검사

- ✓ 직업선호도와 직업흥미, 성격적성을 측정하여 취업을 위한 개별화된 정보 제공
- ✓ 결과를 통해 각 유형에 맞는 직업과 전공학과 탐색
- ✓ Holland 이론에 따라 생애관점에서 자신의 진로 탐색



4. 적성탐색검사(결과지)





Holland Vocational Personality Inventory

직업적성검사

Holland®- VPI
Holland Vocational Personality Inventory
Score Report

안현의 · 안창규

웹식동영상 확인하려면
스마트폰으로 스캔하세요



검사자	권미주	이름	안현진
검사기관	대구대학교 학생생활상담센터	성별	여
검사일	2016/03/25	생활연령	



대구대학교
DAEGU UNIVERSITY

Copyright © 인사이트, Inc. All rights reserved.

검사결과의 타당도

- 진로유형의 분화도와 1순위 진로코드의 긍정응답률 : 분화도가 높으면 하나의 진로코드가 다른 진로코드에 비해 뚜렷하다고 말할 수 있으며, 1순위 코드의 긍정응답률이 높을수록 해당 진로코드의 특성이 강하다고 할 수 있습니다.

진로코드의 분화도	1순위 진로코드의 긍정응답률(%)	1순위 진로코드에 '예'라고 응답한 비율이 높고 분화도 또한 높아서 진로유형이 뚜렷하게 잘 나타납니다.
높음	82	

- 검사 전후 간 진로코드의 비교 : 평소 진로에 대한 자신의 생각과 검사 결과로 나타난 진로코드를 비교함으로써 자신의 진로이해 수준을 알 수 있습니다.

전·후 비교	1순위	2순위	3순위	검사 전후의 진로코드에서 일부 코드의 순서가 다릅니다.
검사 전 진로코드	S	R	E	
검사 후 진로코드	E	S	C	

- 검사영역간 진로코드의 일치도 수준 : 진로성숙도가 높을수록 성격, 능력, 직업 및 전체 종합 진로코드가 일치되게 나타납니다.

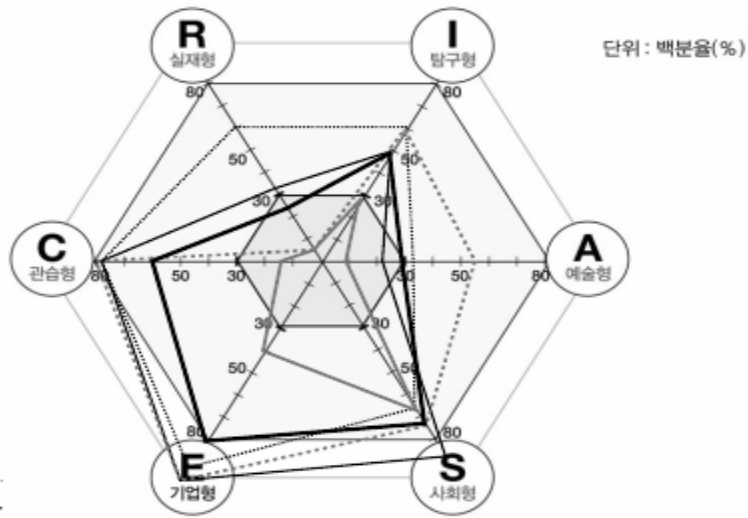
성격적성	능력적성	직업적성	종합	성격, 능력 및 직업적성의 영역에서 진로코드의 일치수준이 높은 편입니다.
4	6	5	15	

- 검사 결과의 타당도
자신의 진로에 대한 이해수준과 진로적성의 영역별 일치수준이 높은 편입니다. 검사결과를 타당하게 해석할 수 있습니다.

4. 적성탐색검사(결과지)

각 영역별 진로코드의 점수분포도(%)

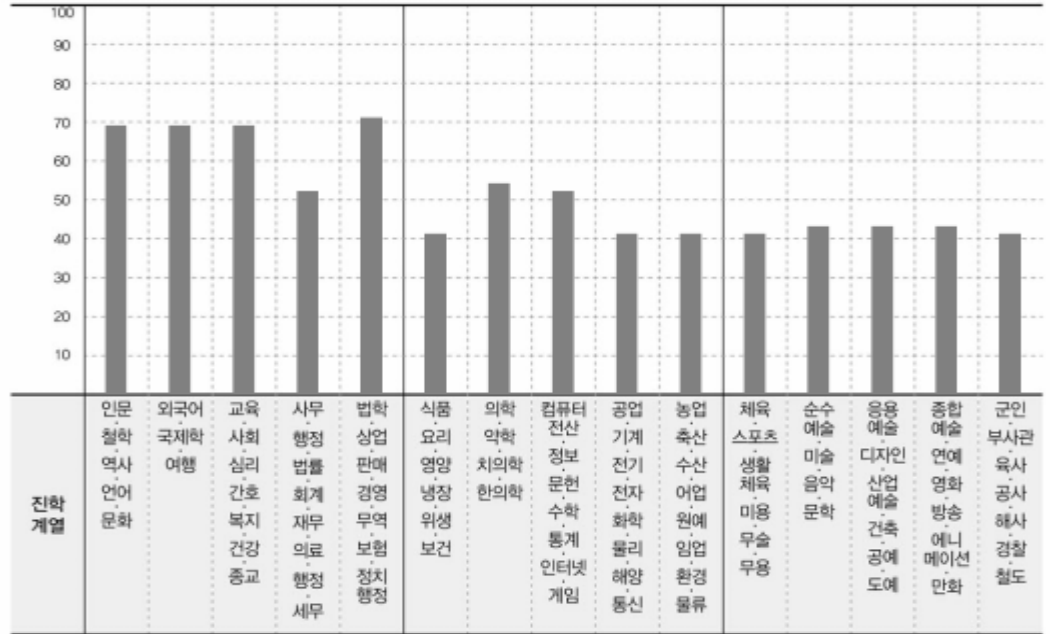
1차 진로코드	ES	2차 진로코드	ES
---------	----	---------	----



RIASEC 각 영역의 전체 점수

	R 실재형	I 탐구형	A 예술형	S 사회형	E 기업형	C 관습형	진로코드
성격적성	61	61	33	67	94	78	EC
능력적성	33	50	22	89	100	78	ES
직업가치	5	60	55	75	100	80	EC
직업적성	5	27	9	68	41	14	SE
종합	24	49	29	74	82	60	ES

ES 코드에 적합한 직무분야



ES 코드에 따른 성격 강점

※ 아래의 항목을 읽고, 나의 성격 강점을 가장 잘 표현한 문장의 번호에 ○표시를 해주세요.

- 공감하는 능력이 뛰어나서 상대방의 마음을 잘 이해할 수 있습니다.
- 남을 배려할 줄 아는 사람입니다.
- 말을 재치 있게 잘 할 수 있습니다.
- 망상하고 낙관적이고 긍정적인 마인드를 가졌습니다.
- 목표를 정해서 추진해가는 성취욕구가 강할 수 있습니다.
- 분위기를 주도하는 능력이 있습니다.
- 사람들 간의 인간관계의 심리를 잘 파악할 수 있습니다.
- 사람들과 빨리 친해지는 사고적인 성격입니다.
- 사람들을 설득하고 움직이는 리더십 능력이 있습니다.
- 사람들의 인기를 얻기 위해 노력할 수 있습니다.
- 사람이 많고 다정다감한 스타일입니다.
- 마음이 있고 경쟁심, 승부욕이 강할 수 있습니다.
- 머리 사람들 앞에서 발표를 잘하고 도변하는 것을 좋아합니다.
- 융통성이 있고 진취적입니다.
- 자신감 있고 쾌활한 편입니다.
- 폭넓고 다양한 인간관계를 형성합니다.
- 화목한 분위기를 만들고 노력합니다.

●성격은 대체로 사람들을 잘 설득하고 통솔하며 이끌어 가며, 열성적, 경쟁심이 강한 편입니다. 한편으로는 사람들과 어울리기 좋아하고, 친화하며 이해심이 많아 남을 도와주려고 하는 편입니다. 일에 관한 흥미는 단체의 목적이나 이익을 위해 사람들을 이끌고 가고 통솔하여 권력과 영예를 얻거나 경제적 보상을 추구하며, 남을 이해하고 돕고 봉사하며 가르쳐 주는 활동을 좋아하는 경향이 있는 편입니다. 능력은 적극적인 열성적인 지도능력과 설득력, 언어능력이 있고, 또한 교육적 지도력과 사회적 대인관계 기술과 능력이 있는 편입니다.

4. 적성탐색검사(결과지)

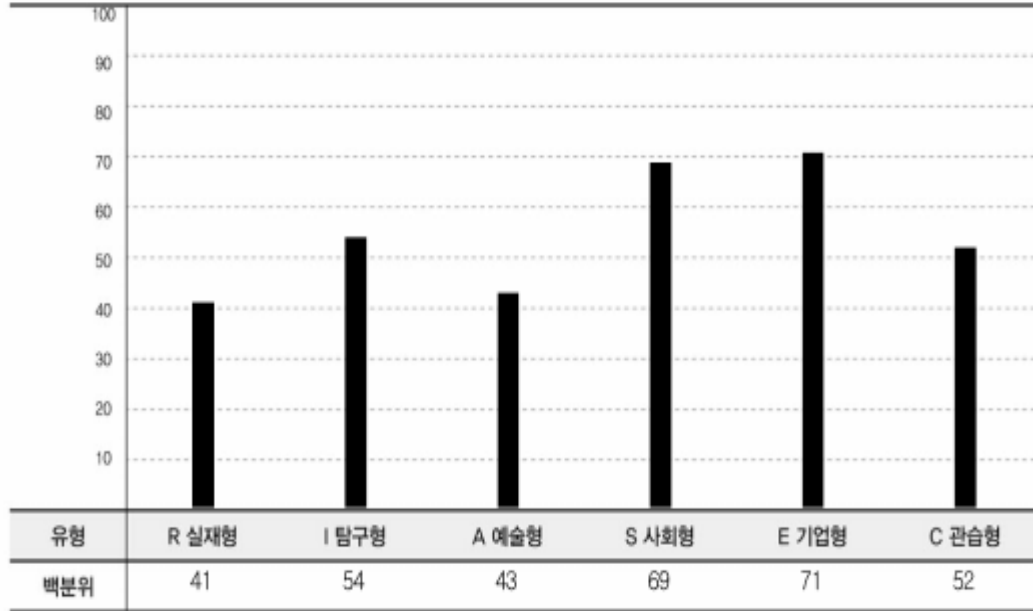
진로코드의 기준적 백분위

※ 진로결정방법은 1순위 진로코드의 직업 또는 전공학과로 결정하는 것이 일반적이지만, 나의 또 다른 특기나 능력, 직업의 성취가능성 등을 고려하여 2순위 진로코드로 자신의 진로를 결정할 수 있습니다.

※ 다음의 백분위(percentile) 그래프는 본인의 진로코드 점수의 상대적인 위치를 보여줍니다.

※ 백분위 점수가 높을수록 다른 사람보다 해당 코드에 강점을 가지고 있다고 볼 수 있습니다.

단위: 백분위 점수(%ile)



ES 코드에 적합한 진로분야 요약

당신의 적성에 맞는 직업 분야는 간호, 강독, 경영, 관광, 광고, 교육, 기획, 문학, 물류, 미용, 방송 언론, 법률, 사무행정, 서비스, 영업, 재무관리, 정보분석, 조사, 조정관리, 지도, 컴퓨터 분야입니다.

ES 코드에 적합한 직업

※ 다음은 당신의 적성에 맞는 직업들 중 일부라고 할 수 있습니다.

- ① 당신이 할 수 있고 적성과 일치한다고 생각되는 직업을 10개 고르세요.
- ② 직업사전과 인터넷을 통해 직업에 대해서 공부를 한 다음 관심 있는 1, 2, 3순위 직업을 선택하세요.
- ③ 1, 2, 3순위에 있는 직업을 체험해보고 자신과 가장 적합한 직업을 하나 선택하세요.
- ④ 최종적으로 가장 마음에 드는 직업을 가진 전문가를 멘토로 정해서 지도를 받으세요.
- ⑤ 장래에 훌륭한 직업인이 될 수 있도록 지금부터 준비하시기 바랍니다.

<유망직업>

고용관리사 관광마케터 광고코디네이터 변호사 스포츠마케터 웨딩플래너 전문MC 제약영업원 수간호사 인력컨설턴트

<일반직업>

게임프로듀서 경영지도사 공인노무사 공인중개사 광고기획인 국제선물거래중개사 기자 동시통역사 무역영업원 방송 PD 신용분석가 중개인

ES 코드에 적합한 전공학과

※ 전공학과는 일부만 제시되어 있습니다. ※ RIASEC 코드에 적합한 직업과 관련된 학과를 선택하세요.

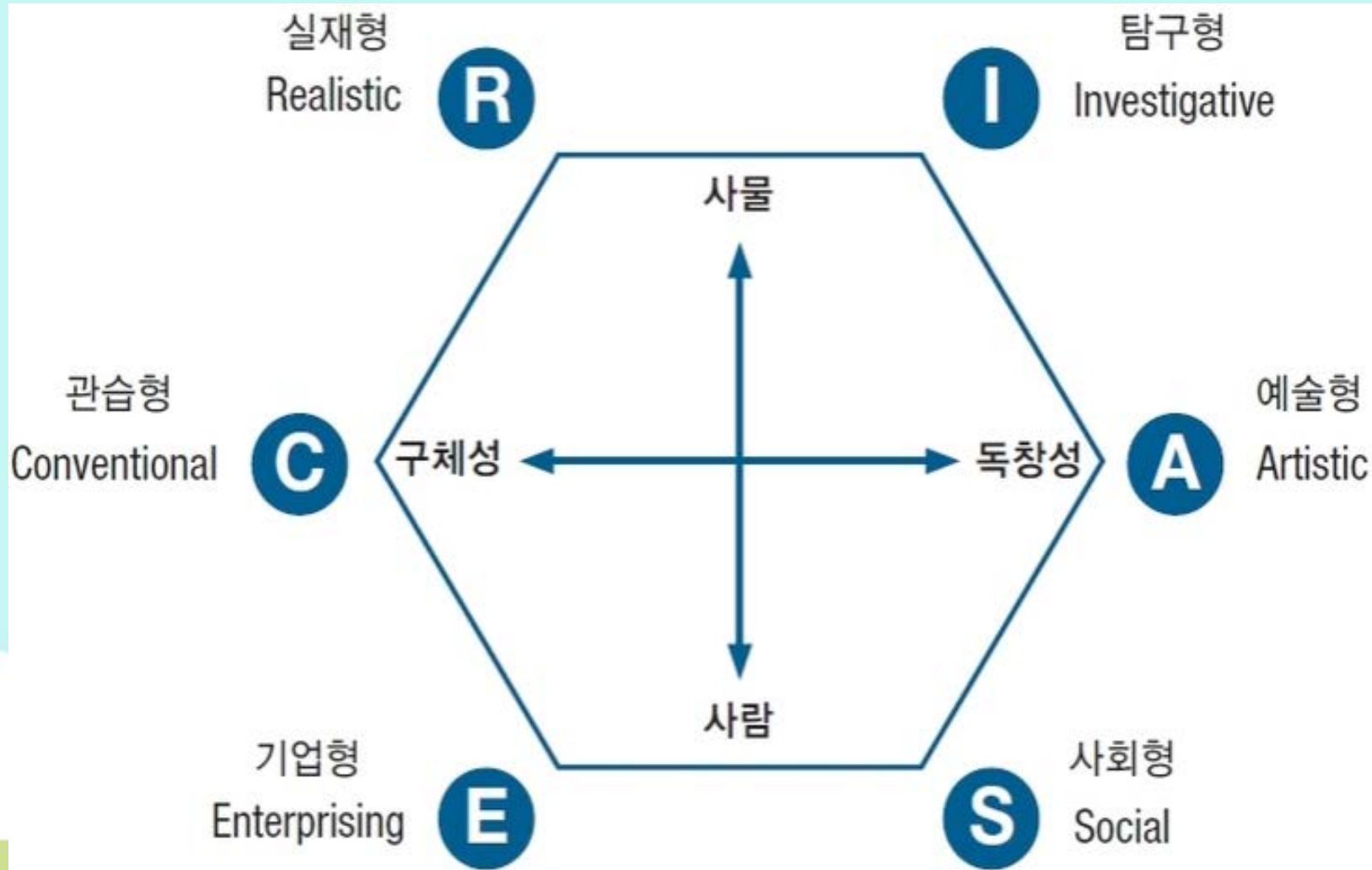
IT경영학과 가정관리학과 가정학과 가족경영소비자 가족문화소비자 가족복지 가족복지학과 가족자원경영 간호학과 게임공학과 게임학과 경영관광학과 경영관리학과 경영법무학과 경영학과 경제금융학과 경찰경호학과 경찰법행정학과 경찰복지학과 공연기획경영 관광경영학과 관광비즈니스 관광영어과 관광이벤트경영 관광정보과 관광컨벤션과 관광크루즈승무원과 관광통역과 관광학과 광고기획과 광고산업경영학과 국제금융학과 국제법무학과 귀속속보석디자인 금융과 금융마케팅과 금융보험부동산 금융학과 기업경영 레저스포츠경영 레저스포츠학과 레크리에이션과 마케팅과 마케팅정보과 무역비즈니스 무역실무와 문화기획 물류경영과 물류무역 물류학과 방송미디어과 방송보도과 방송언론 방송연예기획 방송언예학과 법경찰행정학과 법경찰학과 법학과 보건간호와 보건정보 보건정보관리과 보석귀금속강정디자인 보행금융 비서행정과 사회복지경영학과 산업인력개발 생명약학과 생활스포츠학과 소비자상담복지 스포츠경영 스포츠마케팅 스포츠매니지먼트 신문방송과 약학과 언론매체학과 언론정보학과 언론학과 언어우화학과 언어문학과 언어정보학과 언어치료학과 언어학과 엔터테인먼트 여성인력개발 멀티디자인 유통경영학과 유통비즈니스 유통정보과 유통학과 응급구조과 응급처치과 인터넷여행정보과 자동차공학과 자동차기계전자공학과 자동차정비과 재정학과 전문응급구조 주택행정관리사 증권금융 카드관리 컴퓨터게임과 컴퓨터광고제작과 코디네이션과 코디메이크업과 통역학과 판매관리과 패션코디네이션과 항공관광서비스 홍보광고학과

※ 자신의 진로코드에 맞는 더 많은 직업과 학과를 찾아보기 위해서 출판드-II 진로코드집(안현의·안창규, 학지사 2014)을 참고하시기 바랍니다.

ES 코드별 심리적 특성

다양한 사랑을 만나고 어울리는 것을 좋아하는 편이며, 자신이 가진 인적자원을 잘 관리하고 활용할 수 있습니다. 자신의 목표의식이 뚜렷하며, 과제나 과업을 계획하고 추진하려는 의지가 강한 편입니다. 경쟁적이고 모험적인 상황을 즐기는 편이며, 야망이 높은 편입니다. 사랑을 좋아하기 때문에 어울리는 것을 좋아하며, 남들에게 친절하고 인정이 많은 편입니다. 다른 사람의 처지를 잘 이해하고, 타인의 잘못을 잘 용서해주는 경향이 높으므로 너그럽다는 평가를 가지고 있으며, 주위 사람들로부터 사랑을 많이 받는 편입니다. 또한, 다른 사람을 돕고자 하는 경향이 많아서 주변 사람들을 잘 도와주며 봉사하려는 경향이 있습니다. 권력, 야망, 명예, 모험, 목표성취, 생명에 대한 가치, 사랑, 행동, 헌신, 공의, 관용, 봉사 등에 많은 가치를 부여하는 편입니다.

5. Holland (RIASEC) 진로코드



5. Holland (RIASEC) 진로코드

- ✓ **R** (실제형): 솔직하고, 성실하며 말이 적은편. 고집이 세고, 단순함.
기술자, 엔지니어, 운동선수, 정비사 등
- ✓ **I** (탐구형): 논리적이고 분석적이며 지적 호기심이 많음. 탐구, 과학, 수학 좋아함.
사물이나 현상의 발견, 과학적 지식에 기여, 과학자, 물리학자, 의사 등
- ✓ **A** (예술형): 상상력과 감수성이 풍부함. 자유분방하며, 개성이 강함.
미술, 음악 적 능력이 뛰어남. 무대감독, 작가, 디자이너, 무용가, 작곡가 등



5. Holland (RIASEC) 진로코드

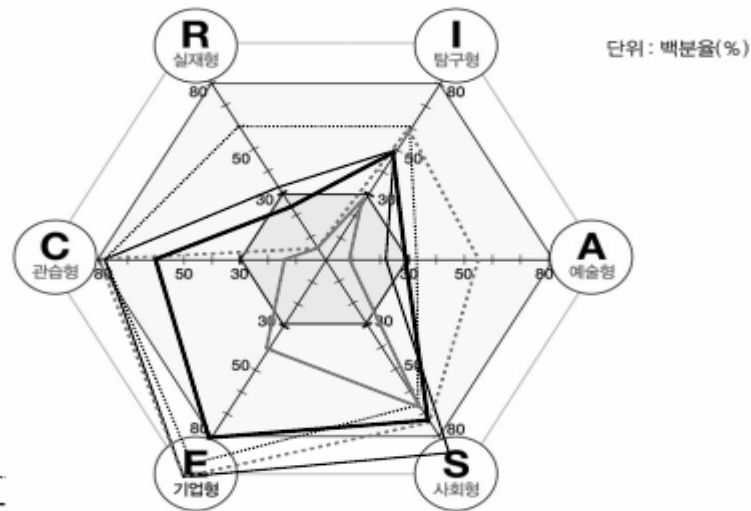
- ✓ **S** (사회형): 사람들과 어울리기 좋아하고, 친절하며 이해심과 배려심이 많음.
남을 잘 도와주고, 봉사활동을 좋아함. 과학적 능력은 부족하나 사회, 교육
대인관계 능력은 뛰어남. 사회복지사, 교사, 간호사, 상담사 등
- ✓ **E** (기업형): 지도력과 통솔력이 있으며, 말을 잘하고, 설득적, 경쟁적, 외향적, 낙관적.
적극적이고 사회적 능력을 강하며, 권력, 야망, 보상을 추구함.
영업사원, 정치가, 언론가, 기업가(회장)
- ✓ **C** (관습형): 정확하고, 빈틈없는 성격. 세밀하고 계획적이며 변화를 좋아하지 않음.
사무적 능력이 뛰어나지만 예술적인 능력 부족.
회계사, 세무사, 은행원, 법무사 등



5. Holland (RIASEC) 진로코드 결과지

각 영역별 진로코드의 점수분포도(%)

1차 진로코드 ES 2차 진로코드 ES



- 성격적성 (dotted line)
- 능력적성 ——— (solid line)
- 직업가치 - - - - - (dashed line)
- 직업적성 - · - · - (dash-dot line)
- 종합 ——— (thick solid line)

· RIASEC 각 영역의 전체 점수

	R 실재형	I 탐구형	A 예술형	S 사회형	E 기업형	C 관습형	진로코드
성격적성	61	61	33	67	94	78	EC
능력적성	33	50	22	89	100	78	ES
직업가치	5	60	55	75	100	80	EC
직업적성	5	27	9	68	41	14	SE
종합	24	49	29	74	82	60	ES



6. 직업탐색 활동지

검사 결과로 나타난 **1차 진로코드**에 있는 직업들 가운데서 마음에 드는 직업을 찾아 보고 마음에 드는 직업을 찾지 못했다면, 2차 진로코드에서 찾아보면 됩니다.

직업	하는 일	작업환경	인간관계	진로유형 생활방식	학습능력	유망직종	고용기회	수입	순위

✓ 표에 작성한 **직업들의 우선 순위** 부터 **정보 탐색**하기!



6. 직업탐색 활동지

1. 인터넷 활용: <http://www.moel.go.kr>(한국고용노동부)를 접속해서 검색 창에서 찾고자 하는 직업을 넣으면 관련 site가 나타납니다. 또한 각 직업관련 협회 홈페이지 등이 많이 있음.
2. www.work.go.kr(워크넷)에 접속해서 직업과 관련된 다양한 정보를 찾을 수 있습니다.
진로 관련 자료들을 활용, 노동부 중앙고용정보관리소에서 출판한 한국직업사전과 한국직업전망서를 활용 많은 직업들에 대한 자세한 소개를 볼 수 있음.



제출서류 확인하기!

- ✓ 제출기한 : **2018. 12. 14 (금)**까지, **사회봉사활동보고서 11월 27 (화)**까지
- ✓ 제출장소 : 진로취업관 3층 학생생활상담센터

(멘토)

- ① 학습멘토링 활동 계획서
- ② 학습멘토링 활동 보고서(10회기 분)
- ③ 대학생활문화체험 활동 보고서(10시간 활동)
- ④ 학습멘토링 활동 평가서(10,11,12월 분량)
- ⑤ 사회봉사활동 실습 보고서(자필로 작성)

(멘티)

- ① 학습멘토링 활동 후기서
- ② 대학생활적응 실태조사 설문지
- ③ 프로그램 만족도 설문지

대학생활문화체험활동에 대한 사진첨부해서 보고서 작성,
사진 파일 메일로 제출(hyunjin0127@daegu.ac.kr)



궁금한거있나요



시작이 반이다!

157기 학습멘토들 파이팅! ♥

감사합니다 ^^

