

## 29. NVC 인정



인정

지지

격려

칭찬

감사

# 1 인정이란

인정

상대의 강점을 발견

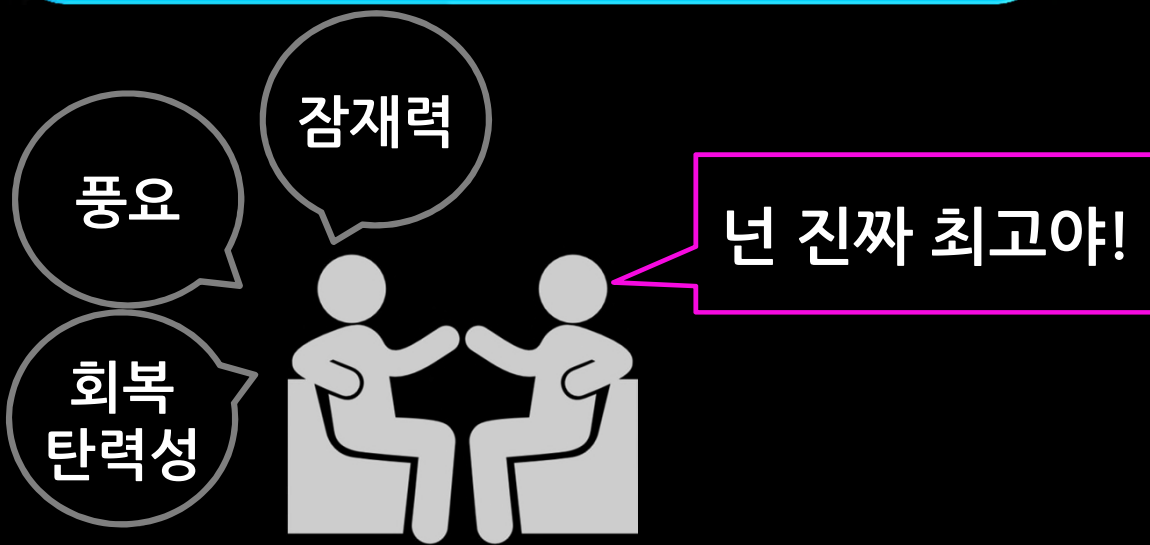
자신감을 갖고 긍정적인 행동을 강화

원하는 것을 이루도록 돕는 것

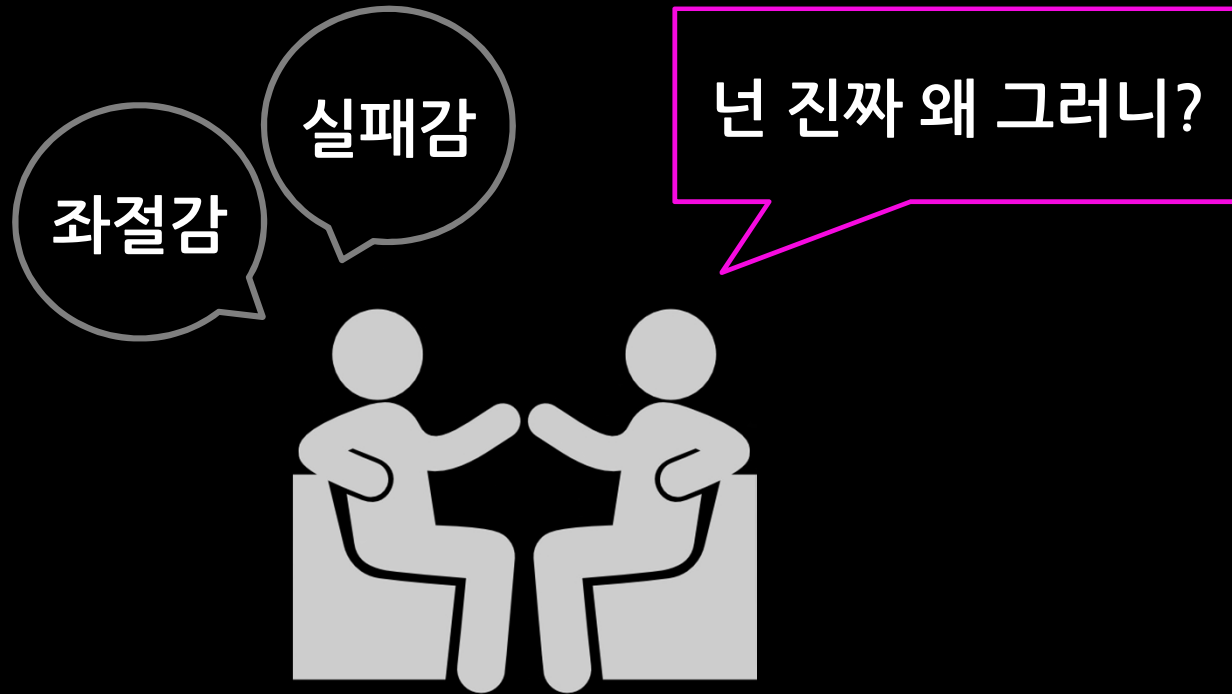
⇒ 일의 결과, 동기, 태도, 가치,  
노력 등을 알아주는 것

# 1 인정이란

칭찬은 고래도 춤추게 한다



# 1 인정이란



## 1 인정이란

### 인정 사례

살을 빼려고 결심을 했는데도  
운동할 시간이 없어서 이렇게 방치하고  
있어요. 제 동료는 허리가 아파 운동을  
전혀 못하는 상황인데도  
늘 비슷한 체중을 유지하더라구요.  
그 친구와 제 몸무게가 같아요.  
그걸 알고 얼마나 속상했는지 몰라요.

# 1 인정이란

## 인정 사례

사례 속에서 칭찬하거나 인정할 거리는  
무엇이 있을까요?

포기하지 않고 살을 빼려는 도전정신

스스로 자극제를 찾으려는 노력

비교를 해서라도 자신에게 자극을 주려는 태도



# 1 인정이란

## 인정 사례

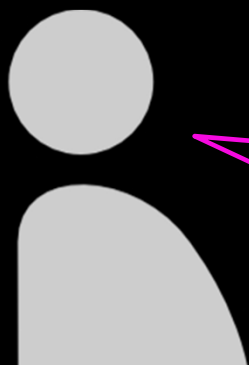
인정

지지

격려

칭찬

감사



그래!  
난 할 수 있어!

충분히 잘  
하고 있어요!



## 2 인정 효과

“인정을 받는다면?”

- 자신감과 의욕이 생김
- 사고와 표정이 긍정적으로 바뀜
- 상대에 대한 친밀감과 신뢰감이 생김
- 바람직한 방향으로 새로운 시도를 하게 됨
- 문제해결 능력이 향상되고 자발적으로 행동함

## 2 인정 효과

“비난과 평가를 받는다면?”

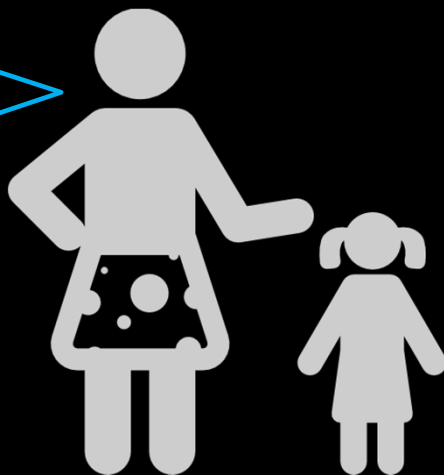
- 자신감과 의욕이 떨어짐
- 얼굴표정이 어두워짐
- 비관적인 생각이 듦
- 상대방과 거리를 두고 싶어지게 되고, 단절됨
- 몸도 긴장하면서 잘 하던 일도 못하게 됨
- 문제해결능력은 감소하고 수동적이 됨

### 3 인정의 원리와 양면성

## 인정의 원리

1 측정가능하고 관찰 가능한 사실을 말합니다.

지난번 시험보다  
10점이나 올랐다니,  
공부를 열심히 한  
너의 노력이 대견하구나.



### 3 인정의 원리와 양면성

## 인정의 원리

2 동기, 태도, 과정에서의 노력을 알아줍니다.



어디 다친 데는 없니? 괜찮아?  
컵이 깨져서 놀랐겠구나.  
가족들의 식사준비를 돕기 위해  
물을 따라 놓으려고 했던 너의 마음이  
고마워. 가족들의 물컵을 하나하나  
놓으면서 가족을 위해 봉사해 준 것이  
기특하구나. 그 노력을 아빠는 알아.



### 3 인정의 원리와 양면성

## 인정의 원리

3 상대의 장점과 강점을 발견해서 의미를 부여해 줍니다.

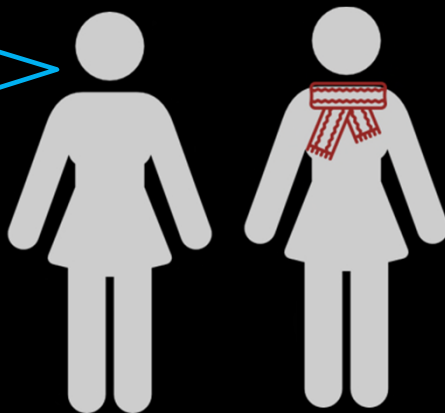
4 상황과 시기에 적절하게 반응합니다.

### 3 인정의 원리와 양면성

## 인정의 원리

5 다른 사람들이 쉽게 보지 못하는 것을 찾아서 하면 효과적입니다.

우와~ 그 스카프를  
코디하니. 훨씬 얼굴이  
밝아 보이네요. 오늘  
그 스카프를 고른 선생님의  
안목이 탁월합니다.



### 3 인정의 원리와 양면성

## 인정의 원리

6 바로 이어서 부정적인 피드백을 하지 않습니다.

참 잘했어. 그런데  
이것만은 고쳐줘.

**NO!**



좋은데, 이건  
이렇게 하면  
어떨까?

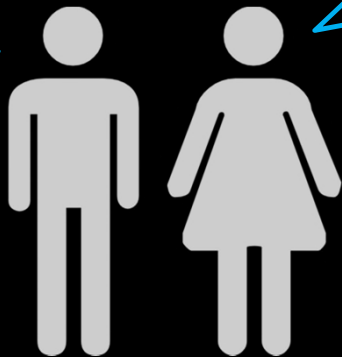
7 가능한 성품에 대해 인정합니다.



### 3 인정의 원리와 양면성

## 인정의 양면성

인정할 거리가  
있어야지요.



맨날 문제만  
만드는데  
칭찬할 거리가  
있나요?

같은 말이라도 어떻게 표현하느냐에  
따라서 달라짐

	성격특성	나	너		성격특성	나	너
1	의욕적인			16	주관적인		
2	공감적인			17	수용적인		
3	이성적인			18	냉철한		
4	독립적인			19	융통성 있는		
5	복종적인			20	인내심 강한		
6	지배적인			21	의사결정 빠른		
7	감수성이 높은			22	헌신적인		
8	분석적인			23	계획적인		
9	재치있는			24	창조적인		
10	협조적인			25	신중한		
11	야망있는			26	자신감 있는		
12	배려하는			27	자상한		
13	사무적인			28	현실적인		
14	활동적인			29	자발적인		
15	소극적인			30	서민적인		

	성격특성	부정적 측면
1	의욕적인	나서기 좋아하는, 설치는
2	공감적인	정에 약한, 마음이 여린
3	이성적인	매정한, 냉정한, 날카로운
4	독립적인	독불장군, 자기중심적
5	복종적인	수동적인, 의존적인
6	지배적인	독재적인, 강압적, 강제적
7	감수성이 높은	변덕스러운, 신경질적인, 과민한
8	분석적인	따지는, 까다로운, 깐깐한
9	재치있는	약삭빠른, 간사한, 기회주의적인
10	협조적인	जू대없는, 우유부단한
11	야망있는	허황된, 비현실적인, 욕심많은
12	배려하는	마음만 착한, 실속없는, 정에 약한
13	사무적인	딱딱한, 비인간적인, 융통성 없는
14	활동적인	분주한, 어수선한, 산만한
15	소극적인	추진력없는, 박력없는, 수동적인

	성격특성	긍정적 측면
1	의욕적인	적극적인, 열성적인, 패기있는
2	공감적인	따뜻한, 지지적인, 넉넉한
3	이성적인	합리적인, 논리적인, 분별력 있는
4	독립적인	자립심이 강한, 당당한
5	복종적인	협조적인, 모범적인
6	지배적인	주도적인, 리더십이 강한
7	감수성이 높은	센스있는, 눈치빠른, 민감한
8	분석적인	세밀한, 분명한
9	재치있는	영리한, 유머있는, 순발력 있는
10	협조적인	협력적인, 전체적인, 조화로운
11	야망있는	꿈이 있는, 이상적인
12	배려하는	넉넉한, 여유있는, 너그러운
13	사무적인	확실한, 분명한, 믿을 수 있는
14	활동적인	능동적, 솔선수범하는, 활발한
15	소극적인	착하고 온순한, 수용적인, 인내심 있는

## 4 긍정언어표현

우리 애는 잠시도  
가만히 있질 않아요.  
동네 친구들을  
이리끌고 저리끌고  
다니면서 떠들고,  
어찌나 부산한지  
몰라요.



아이가 에너지가  
넘치고 리더쉽도  
있고, 게다가  
설득력이나  
사교성이 있어서  
친구들과도 잘  
지내나 봐요.

잠시도  
가만있지 않는 것



에너지가 넘치고  
리더쉽이 있는 것

## 4 긍정언어표현

### 긍정적으로 나타낼 수 있는 언어 표현

- 적극적, 의욕적, 활발한, 실험정신이 있는  
VS 나서기 좋아하는, 설치는, 공격적, 도전적
- 언변 좋은, 표현력이 좋은, 자유로운  
VS 수다스러운, 잔소리가 많은, 말이 많은
- 소신 있는, 자립심 강한, 개성적  
VS 독불장군, 자기중심적, 고집불통

## 5 인정방법 - ACE기법

A

Action  
행동

C

Contribution  
기여

E

Emotion  
감정

## 5 인정방법 - ACE기법

A

Action  
행동

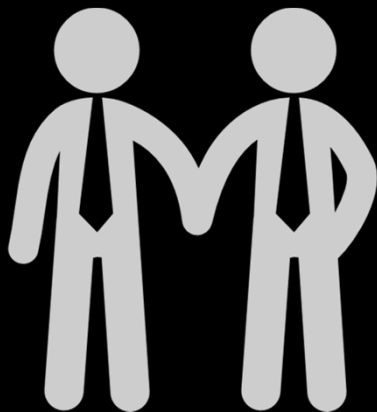
C

Contribution  
기여

E

Emotion  
감정

행동한 것, 관찰한 것을 구체적으로 말하기



모임에서 발표를 할 때  
내용이 논리적이고,  
알기 쉽게 예화까지  
들어서 설명해 주어서  
좋았어!



## 5 인정방법 - ACE기법

A

Action  
행동

C

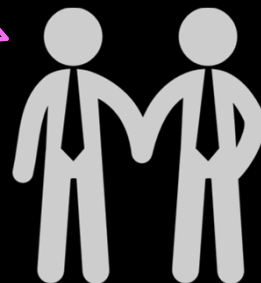
Contribution  
기여

E

Emotion  
감정

상대의 행동이 나에게 끼친  
긍정적인 영향 또는 기여한 사실을 말하기

나는 물론 다른 사람들도  
쉽게 이해할 수 있었고, 그래서 질문이  
별로 없어서 시간도 절약할 수 있었고,  
다음 발표자가 벤치마킹할 수 있는  
모범을 보여 주었어!



## 5 인정방법 - ACE기법

A

Action  
행동

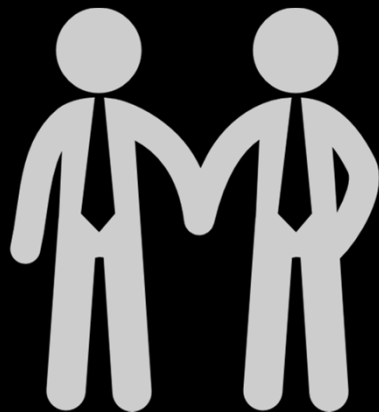
C

Contribution  
기여

E

Emotion  
감정

상대의 기여에 대해 자신의 느낌을 말하기



그런 자네를 보니 얼마나  
든든하고 흐뭇한지  
모르겠어. 자네가 내  
학생이라는 것이 정말  
자랑스러워.

## 6 인정의 지혜

마 법 의  
언 어

NVC 인정