

석세스프린서플 워크북



석세스프린서플 트레이닝(Success principles Training)에서 제공되는 워크북(Workbook)과 오디오파일(mp3), 파워포인트 슬라이드(PPT)은 (주)오석세스데이에 모든 권한이 있으며 허락 없이 배포하거나 무단전재를 절대 금합니다.

Copyright © 2016 OHSUCCESSDAY,
Success principles Training.
All Rights Reserved.

트레이닝 문의 카카오톡 '오석세스데이' 검색 후 친구신청

전화 : 070-7913-4228

이메일 : help@ohsuccessday.com

최신정보들은 '㈜오석세스데이' 네이버카페 공지사항에 실시간으로 업데이트 됩니다.

cafe.naver.com/ohsuccessday

[석세스프린서플 워크북 목차]

I. 내 삶의 주인이 누구인지 확실히 하기 -----	2P
A. E + R = O -----	4P
B. Worksheet(1) 만약 내가 5% 더 책임과 권한이 있다면 -----	7p
C. 반응을 결정하는 3가지 요소 -----	9P
D. Worksheet(2) 더 이상의 핑계는 없다. 변화의 첫걸음 -----	10P
E. 블레임 게임 멈추기 -----	16P
F. Worksheet(3) 내 인생의 주인으로서 문제 해결하기 -----	18P
II. 삶의 목적을 분명히 하라 -----	20P
A. Worksheet(4) Paper Pencil Exercise -----	23P
B. Worksheet(5) Joy Review -----	24P
C. Worksheet(6) What do you want to do, be and have? -----	25P
D. Worksheet(7) 열정테스트 -----	30P
E. Worksheet(8) 잠재의식 탐색-----	32P
F. Worksheet(9) 최종 나의 삶의 목적 -----	33P
III. 원하는 것을 정하라 -----	34P
A. Worksheet(10) 7가지 영역에서의 비전 정하기 -----	35P
B. Worksheet(11) 101 Goal List -----	37P
C. Worksheet(12) Breakthrough Goal -----	41P
D. Worksheet(13) 5의 법칙 -----	42P
IV. 구체적인 목표설정의 위력을 누리라 -----	44P
A. 목표설정 (Goal setting) 요령 -----	44P
B. 확인문/성취선언문 (Affirmation) 작성 요령 -----	45P
C. Worksheet(14) 구체적인 목표 설정, 확인문, 행동계획-----	46P

D. 목표 현실화 방법, 목표 달성 수단 -----	53P
E. 목표 설정하기 앞서 두려움을 느낀다면? MTO기법 활용 -----	54P
F. Worksheet(15) MTO 목표설정 실습 -----	55P
V. 당신의 성공을 담기 위한 공간을 만들자 -----	56P
A. Worksheet(16) 정리되지 않은 문제들 해결하기 -----	57P
B. 신경쓰이는 문제들 해결 기법 4D -----	58P
C. 당신의 성공을 자축하라 -----	59P
D. 포커칩 이론 -----	61P
E. Worksheet(17) 성공일지 작성 -----	64P
VI. 심상화(Visualize), 확언(Affirmation)이 결과를 바꾸는 원리 -----	65p
VII. 원하는 것을 보고 보는 대로 가져라 -----	68p
A. 심상화 3가지 기대효과 -----	68P
B. 심상화 7단계 비법 -----	72P
C. 펠덴크라이스(Feldenkrais Visualize) 심상화 -----	76p
D. 표면의식과 잠재의식의 연결고리 -----	77P
E. 생각에너지가 Universe(유니버스)로 전달되는 원리 -----	78P
F. 비주얼라이즈 명상 4단계 -----	79P
G. Worksheet(18) 고층빌딩 심상화 -----	81P
H. Worksheet(19) 갈매기/드릴 심상화 -----	83P
I. Worksheet(20) 이미지 창조 심상화 / 단 하나의 이미지 -----	84P
J. 비전보드 체크리스트 & 제작 6단계 -----	85P
K. 인지 (The Perception) / 인지력 테스트 -----	88P
VIII. 성공을 가로막는 브레이크를 풀어라 -----	90P
A. 확언 8가지 가이드라인 -----	92P
B. 확언 표준 예시 -----	94P
C. 해독제 확언 -----	95P
D. 확언 실행법 3단계 -----	96P

E. 확인 선언 실습 -----	98P
F. 확인 활용 & 100% 달성 비법 -----	99P
G. 행동확인과 목표확인, 턴어라운드 확인 -----	101P
IX. 이미 성취한 것처럼 행동하라 -----	103P
A. 5년 후의 모습 & 성취 (Act as if Exercise) -----	104p
X. 행동하라 -----	105P
A. 100달러 받기 Exercise -----	106P
B. 전진을 위한 요청/부탁 -----	107P
C. Worksheet(21) 행동으로 즉시 요청 가능한 리스트 -----	108P
D. Worksheet(22) 7가지 영역 목표달성을 위한 요청리스트 -----	109P
E. 사람들이 변화를 거부하는 이유 -----	110P
F. 손가락 짝지 테스트 Exercise -----	111P
G. One Idea Take Action Exercise -----	111P
XI. 그저 빠져들어라 (몰입하라) -----	112P
A. Worksheet(23) 개선, 성장을 위해 지금 당장 할 일 -----	112P
B. 인생을 바꾸는 행동 15분 Exercise -----	112P
XII. 두려움을 느낄지라도 하라 -----	113P
A. 5분 공포치유 Exercise -----	114p
B. EFT Tapping 방법 -----	115p
C. 두려움 극복 3단계 Exercise -----	116P
XIII. 구하고 구하고 구하라 -----	118P
A. Worksheet(24) 무엇을 누구에게 언제 구할 것인가? -----	118P
B. The 9 “No”s Exercise (거절당하기 실습) -----	119P
C. Ask Ask Ask 체험실습 (파트너) -----	120P
D. Ask Ask Ask 특징 & 요령 -----	121P
XIV. 거절을 두려워 말라 -----	123P
A. “다음” 외치기 Exercise -----	123p

XV. 피드백을 유리하게 활용하라	-----124P
A. 크레용 실습	-----125P
B. 온코스, 오프코스 실습	-----126P
C. 피드백을 요청하라	-----127P
XVI. 꿈도둑 클럽에서 탈퇴하라	-----128P
A. Worksheet(25) 당신은 어떤 사람들과 함께하고 있는가?	-----128P
XVII. 끈기있게 버텨라	-----129P
XVIII. Mirror Exercise	-----130P
XIX. 마스터마인드 그룹 / 책임파트너	-----132P
A. 마스터마인드 그룹 결성	-----132P
B. 책임파트너 결성	-----132P
C. 책임파트너 인터뷰 가이드	-----134P
XX. 자신과 약속을 지켜라	-----135P
A. Worth more than a million dollars Exercise	-----135p
XXI. 진가를 인정하라	-----136P
A. Worksheet(26) 의도적인 감사 연습	-----136P
B. 상대방의 진가 인정하기 실습	-----137P
XXII. Personal Coaching	-----138P
A. 강점 극대화 실습	-----138P
B. 자존감, 자신감, 감정들의 변화 실습	-----139P
C. 죄책감, 분노 올바르게 다루기	-----140P
D. Worksheet(27) Questions for the Guilt Process 실습	-----141P
E. Worksheet(28) Questions for the Resentment Process 실습	-----142P