

활동 1. 나에게 해당되는 것들을 체크해보세요

- 내가 가치 없다고 느끼는 것은 견딜 수 없다. -----
- 나의 능력에 대해 좋게 느끼고 싶다. -----
- 나 자신과 다른 사람들을 실망시키는 것을 견딜 수 없다. -----
- 마감시간 다 되어서 완성하고자 미친 듯이 일하려는 느낌이 싫다. -----
- 내가 시작한 일은 꼭 완성하고 싶다. -----
- 내가 일을 하지 않는다고 교수님이 지나치게 꾸짖는 것을 견딜 수 없다. -----

위 항목에 대해 작성해보세요

• 미루기로 인해 느끼는 어려움

• 미루기 극복 후 변화 모습

활동 2. 미루기 경험 작성하기

1. 최근에 미루었던 경험을 떠올려보고, 최대한 구체적으로 작성해보세요

[Empty text box for writing the experience]

2. 그 경험에서 해야 할 일을 하려고 하는 순간, 어떠한 생각이 들었나요?

[Empty text box for writing thoughts]

3. 그리고 어떤 기분이 들었나요?

[Empty text box for writing feelings]

활동 3. 일주일 일과표

예시)

	월	화	수	목	금	토	일
am 08:00	등교						
am 09:00	수업						
am 10:00	↓						
am 11:00	공강						
pm 12:00	점심						
pm 01:00							

	월	화	수	목	금	토	일
am 06:00							
am 06:30							
am 07:00							
am 07:30							
am 08:00							
am 08:30							
am 09:00							
am 09:30							
am 10:00							
am 10:30							
am 11:00							
am 11:30							
pm 12:00							
pm 12:30							
pm 01:00							
pm 01:30							
pm 02:00							
pm 02:30							
pm 03:00							
pm 03:30							
pm 04:00							
pm 04:30							
pm 05:00							
pm 05:30							

활동 3. 일주일 일과표

	월	화	수	목	금	토	일
pm 06:00							
pm 06:30							
pm 07:00							
pm 07:30							
pm 08:00							
pm 08:30							
pm 09:00							
pm 09:30							
pm 10:00							
pm 10:30							
pm 11:00							
pm 11:30							
am 12:00							
am 12:30							
am 01:00							
am 01:30							
am 02:00							
am 02:30							
am 03:00							
am 03:30							
am 04:00							
am 04:30							
am 05:00							
am 05:30							

활동 1. 시간 활용 패턴 파악하기

고정 시간	수업, 아르바이트, 학원, 동아리, 종교활동 등 자신이 마음대로 바꿀 수 없는 시간
생활 시간	수면, 세면, 식사, 등하교 시간과 같이 일상생활에 필요한 시간
자유 시간	TV시청, 인터넷, 게임, 운동, 가족이나 친구와의 대화시간, 취미생활
학습 시간	스스로 공부한 시간
나머지 시간	4가지 활동을 제외한 시간

예시)	12월 1일	12월 2일	12월 3일	12월 4일	12월 5일	12월 6일
고정시간	8시간	6시간	8시간	6시간	6시간	8시간
생활시간	11시간	11시간	11시간	9시간	9시간	11시간
자유시간	2시간	3시간	0시간	4시간	4시간	2시간
학습시간	0시간	3시간	2시간	0시간	0시간	0시간
나머지시간	3시간	1시간	3시간	5시간	5시간	3시간

	월 일	월 일	월 일	월 일	월 일	월 일
고정시간						
생활시간						
자유시간						
학습시간						
나머지시간						

활동 2. 나에게 해당되는 것들을 체크해보세요

목 차	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통 이다	약간 그렇다	매우 그렇다
나는 내가 생각하는 것만큼 충분히 공부(과제, 일) 하지 못했다.	1	2	3	4	5
이것저것 하느라고 시간만 낭비했다.	1	2	3	4	5
한꺼번에 너무 많은 것을 하려고 했다.	1	2	3	4	5
공부(과제, 일)을 바로 시작하지는 못했다.	1	2	3	4	5
해야 할 일을 뒤로 미루었다.	1	2	3	4	5
중요하지 않은 일에 시간을 많이 보냈다.	1	2	3	4	5

활동 3. 시간패턴 확인 후 느낀 점을 작성해 보세요

활동 4. SMART 기법

SMART 기법 예시)

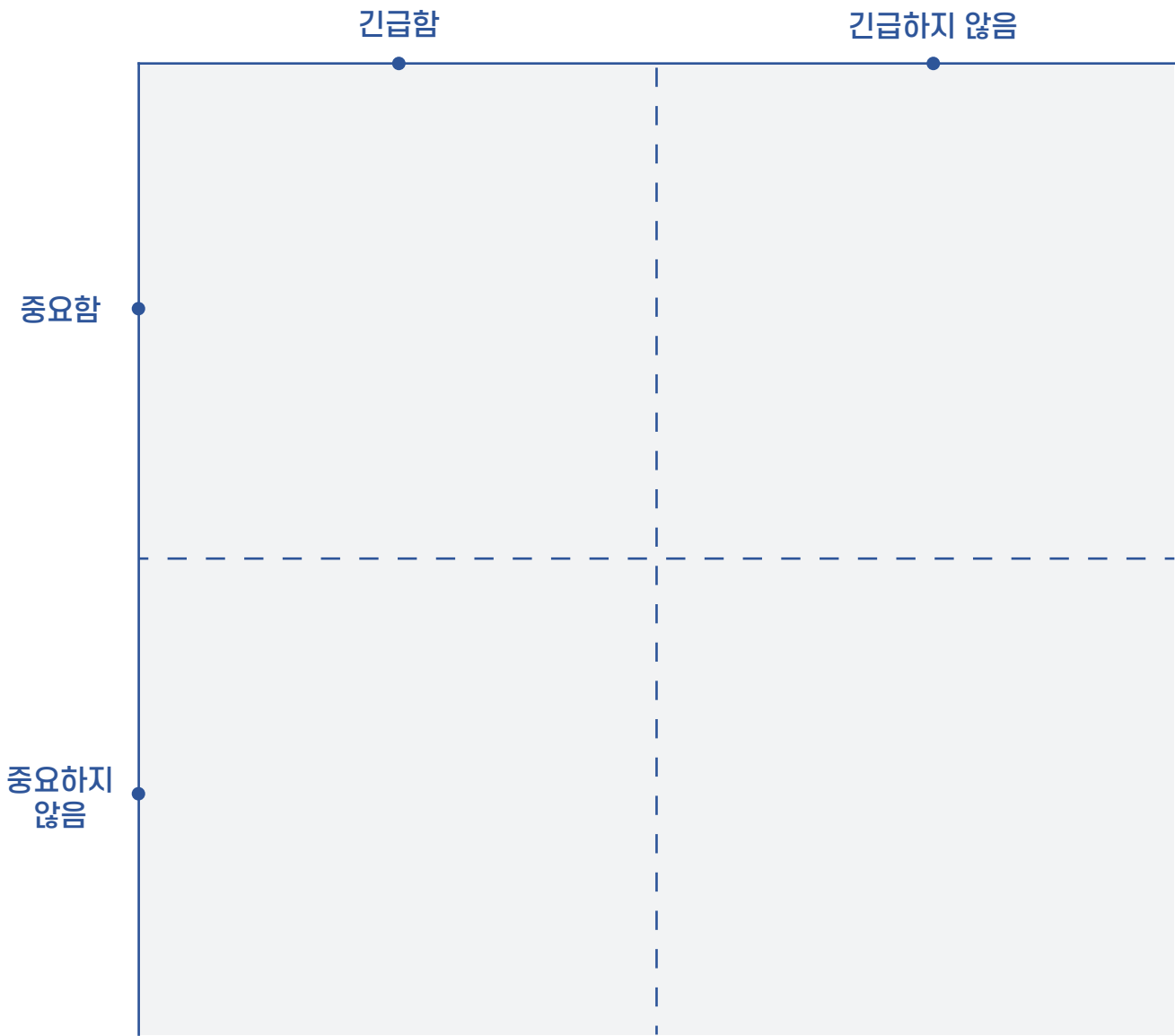
목표	목표	목표	토익점수를 올린다
Specific 구체적으로	* 구체적이고 명확한 표현이 실현될 가능성이 높음	Specific 구체적으로	토익 점수를 200점 올린다
Measurable 측정가능하게	* 숫자로 측정이 가능해야 비교가 쉽고 목표 달성 여부를 알아차리기 쉬움	Measurable 측정가능하게	월, 수에 교제 5장씩 풀고 월, 수에 단어 20개를 외운다
Achievable 달성가능한	* 세분화해서 목표를 작성	Achievable 달성가능한	달성률 60%: 120점 이상 성적 향상, 2월 1일까지
Realistic 현실적으로	* 현실적으로 할 수 있는 목표를 세우는 것이 가장 중요	Realistic 현실적으로	인턴에 지원한다
Timely 마감기한이 있는	* 정확한 마감 기한을 작성	Timely 마감기한이 있는	2022년 3월 1일까지

활동 5. SMART 기법 작성

SMART 기법 예시)

목표	목표
Specific 구체적으로	
Measurable 측정가능하게	
Achievable 달성가능한	
Realistic 현실적으로	
Timely 마감기한이 있는	

활동 6. 우선순위 정하기(아이젠 하위의 원리)



활동 1. 시간 활용 패턴 파악하기(할 일 목록표)

마감일 정해진 마감일

나의 마감일 내가 일을 끝내겠다고 결심한 날

실제 마감일 실제로 일을 끝낸 날

보 상 보상내용은 구체적으로 정한다. 하고 싶었던 것을 적거나 평소에 하던일(간식 사먹기, 게임, 인터넷 서핑 등)

No	내 용(할 일)	마감일	나의 마감일	실제 마감일
1				
2				
3				
4				
5				
6				
No	내 용(보상 정하기)			
1				
2				
3				

활동 2. 현실적 시간 감각 키우기

주어진 과제	예상 시간/ 난이도	/
	실제 시간/난이도	/
	예상-실제 오차 시간/난이도	/
오차가 발생한 이유?	느낀점	

활동 3. 판 짓 하는 행동 고리 찾기

과제

자동적
사고

내가 한
판짓

판 짓의
여파

최종
결과

활동 1. 15분 이하의 구체적인 행동 계획 준비하기

예시)

전체 과제	상반기 우리 랩실의 주요 성과 정리하여 지도 교수님께 이메일로 전달하기
단계별 과제	1. 상반기 우리 랩실의 성과 내용 종합
1시간 단위 과제	1-1. 상반기 우리 랩실 월별 업무일지 종합 1-2. '성과' 항목에 해당하는 내용 항목화 및 분류
15분 단위 과제	1-1. 상반기 우리 랩실 월별 업무일지 종합 1-1-1. 컴퓨터를 켜고 랩실 인트라넷에 접속 1-1-2. 탑재되어 있는 월별 업무일지 다운로드 1-1-3. '성과' 항목에 해당하는 내용 확인 1-1-4. '성과' 항목에 해당하는 내용만 따로 모으기
전체 과제	
단계별 과제	
1시간 단위 과제	
15분 단위 과제	

활동 1. 나의 어린시절 살펴보기

영상의 사례를 보면서 어린시절을 생각했을 때 떠오르는 기억이나 경험을 적어보세요

활동 2. 미루기 일지 작성하기

1. 지난 한 주(한 달)동안 미루었던 일은 무엇인가요?

2. 미루기 직전 어떤 감정이나 생각이 들었나요?

3. 2번의 감정과 유사한 감정을 이전에 느낀 적이 있나요? 있다면, 그 경험은 어떤 거였나요?

4. 이전 경험 또는 어린 시절의 경험이 현재 미루기에 어떤 영향을 주고 있나요?