

깊이 공감하는 코칭 기술

공감의 세 가지 결

인지적 공감 — 상대의 경험을 느끼기보다 머리로 이해하는 것

정서적 공감 — 내 경험에 비추어 상대의 경험을 함께 느끼는 것

연민적 공감 — 상대의 경험에 응답하지 않고는 못 배기는 것



공감을 일에 들이는 다섯 가지 방법



2. 감정의 말을 늘리세요

결이 중요합니다. "들뜬"이나 "아련한"이라는 말은 "기쁜"과 "슬픈"이 담지 못한 무엇을 담고 있을까요?



4. 옳고 그름을 내려놓으세요

남의 문제에 "쉬운" 답을 서둘러 내놓지 마세요.



1. 겸손하세요

내가 더 잘 안다고 여겨 서둘러 판단하지 마세요.



3. 말 너머를 들으세요

목소리와 표정도 많은 것을 말해 줍니다.



5. 자신에게도 연민을 두세요

남을 돕는 일은 나를 지치게 합니다. 내 상태를 살피고, 놓아 줄 것은 놓아 주세요.