작성자	
제출일자	00.00.00

중간 회고 기록

1. 한 달 돌아보기

인턴으로서 회사에 출근한지 한 달이 지났습니다.
중간 회고는 지난 한 달을 돌아보고, 남은 한 달을 계획하는 시간입니다.
지난 한 달 동안 '나'는 어떤 인턴이었나요? 앞으로의 '나'는 어떤 인턴이기를 기대하나요? 페르소나에 대한 설명을 읽고, 2개의 페르소나를 작성합니다. 그리고 동료들과 내용을 공유해 주세요.

페르소나

페르소나는 연극 탈을 뜻하는 라틴어에서 유래됐습니다.
흔히 '가면'이라는 심리학 용어로 익숙할 겁니다. 인간이 다양한 모습으로 인간관계를 맺어 가는 것을 설명하는 용어로, 특정 상황에 따라 사회적 정체성이 다르다는 것을 뜻합니다.
'멀티 페르소나'라는 말을 들어 보셨나요?
말 그대로 '가면'을 바꿔 쓰듯 매 순간 변신하며 서로 다른 정체성을 만들어 가는 다층적 자아'를 의미합니다. 직장에 있을 때와 퇴근 후의 모습이 완전히 다르고, 현실과 SNS에서의 모습이 다를 수도 있습니다.

지난 한 달의 '나'	앞으로 한 달의 '나'
페르소나 이름 (예시: 에너자이너, 오뚜기 등 지난 한달 나의 모습을 나타낼 수 있는 이름을 적어주세요)	페르소나 이름 (앞으로의 다짐, 계획을 담은 페르소나 이름을 적어주세요.)
페르소나 이름의 뜻과 정한 이유 (예시: 포기하고 싶은 순간이 많았는데, 포기하지 않고 오늘까지 출근을 했다!)	페르소나 이름의 뜻과 정한 이유

Copyright 2023. Korea JobWorld and KEIS. All rights reserved.

어떤 것을 해냈을 때 가장 기뻤나요? (예시: 00 기획안 제출을 해냈을 때, 잘 해낸 것 같아 뿌듯했다. 00과 이야기 나누고 응원 메세지를 전해줬을 때, 힘이 된 것 같아 뿌듯했다)	어떤 것을 해내고 싶나요?
어떤 이야기를 들었나요? (예시: 회고 때, 팀 협업을 위한 회의 때 진행을 잘한다, 적극적이신 것 같다는 이야기를 들음)	어떤 이야기를 듣고 싶나요?

기록 : 동료가 공유한 앞으로 한 달의 '나'를 기록해 주세요.

닉네임	앞으로 한 달의 '나'
	페르소나 이름 :
	페르소나 이름 :

Copyright 2023. Korea JobWorld and KEIS. All rights reserved.

2. 감정 회고

지난 한달 동안 내가 주로 느꼈던 감정을 체크해 봅시다. 감정 단어를 적기 어렵다면 페이지 맨 뒤의 감정 단어를 참고하세요. 인턴 생활 중 어떤 감정을 많이 느꼈는지 적고, 그 감정을 느꼈던 순간을 떠올려 보세요. 왜 그런 감정을 느꼈는지 적고, 회의실에 입장한 인턴들과 내용을 공유해 주세요.

감정 인식

볼을 꼬집으면 아프고, 누가 간지럼을 태우면 몸을 가만히 두기 어렵습니다.
감각이 살아 있기 때문입니다. 감정도 마찬가지입니다.
우리에게 찾아오는 감정은 우리가 살아있음을 알려주는 중요한 신호입니다. 감정을 이해하고, 잘 표현하고, 소중히 여기는 것은 더 나은 관계를 형성하는 데 매우 중요합니다.
'기분 나빠', '불편해'라고 말한 적이 있나요? 이 말 안에 숨겨진 감정을 떠올려 보세요.
'위축되다', '지친다'라는 감정이라면, 그 감정이 보내는 신호가 어떤 의미인지 더 자세하고 깊이 생각해 볼 수 있습니다.

감정	이 감정을 느낀 이유
회고 모임에 참석한 사람들에게서 발견된 공통된 감정이 있나요? 또는 기억에 남는 내용을 기록해 보세요.	

Copyright 2023. Korea JobWorld and KEIS. All rights reserved.

[참고자료] 감정 단어

격노한	당황스러운	경직된	근심스러운	피곤한
안절부절 못하는	초조한	실망한	허전한	좌절된
화가 난	혼란스러운	무기력한	긴장된	지친
귀찮은	조급한	막막한	공허한	짜증 난
냉랭한	불안한	외로운	압도된	지루한
맥 빠진	서운한	수줍은	두려운	아쉬운
억울한	거북스러운	아픈	놀란	풀 죽은
뒤숭숭한	슬픈	걱정스러운	겁나는	위축된
언짢은	그리운	비참한	부끄러운	안타까운

편안한	전율이 오는	흐뭇한	반가운	행복한
평온한	안도감이 드는	벅찬	후련한	신나는
너그러워지는	유쾌한	흡족한	든든한	수줍은
기운나는	호기심이 드는	용기 나는	만족스러운	홀가분한
생기도는	고요한	고마운	다정한	기쁜
긴장이 풀리는	놀란	개운한	자랑스러운	산뜻한
궁금한	느긋한	감사한	부드러운	황홀한
진정되는	감격스러운	뿌듯한	짜릿한	즐거운
통쾌한	흥분되는	기대에 부푼	희망에 찬	매료된

Copyright 2023. Korea JobWorld and KEIS. All rights reserved.