

GLOW 코칭 액티비티 가이드

공통 프로세스

- coachdot-glow.vercel.app 접속 후 세션 선택
- 세션 페이지 우측 상단의 공유하기 버튼 클릭 또는 URL 복사
- 고객에게 링크 전달 → 고객이 액티비티 진행
- 고객이 액티비티 완료 후 저장 버튼 클릭
- 코치가 불러오기 버튼 클릭 또는 새로고침으로 확인
- 액티비티 내용을 바탕으로 코칭 진행

공통 인터페이스 요소

- 저장** 고객이 작업한 내용을 저장합니다.
- 불러오기** 최근 저장된 내용을 불러옵니다.
- 초기화** 모든 입력 내용을 지웁니다. 주의: 되돌릴 수 없습니다.
- 다운로드** 작업 결과를 PDF 또는 PNG로 저장합니다.

세션별 액티비티 가이드

세션 1: 나의 라이프 훈 (My Story In Life)

- 주제를 드래그하여 훈에 배치 (모바일에서는 탭하여 자동 배치)
- 색상 선택 후 각 주제별 점수 입력 (1-10)
- 각 색상은 서로 다른 관점 표현 가능 (현재/이상적/과거 등)
- 코치 활용 팁: 균형이 잡힌 영역과 개선이 필요한 영역 탐색

세션 2: 나의 직업 여정 (My Story At Work)

- 타임라인에 포인트 추가 (드래그로 위치 조정 가능)
- Y축 위치: 위쪽(+)은 성취 순간, 아래쪽(-)은 도전적 순간
- 각 포인트에 날짜, 점수(-10~+10), 설명 입력
- 코치 활용 팁: 성취/도전 순간의 패턴 분석

세션 3: 나의 핵심 가치 (My Core Value)

- 가치 키워드 중 중요한 가치 최대 10개 선택
- 직접 가치 입력 가능 (목록에 없는 경우)
- "내가 추구하는 가치는 _____이며, 핵심 가치는 _____이다" 작성
- 코치 활용 팁: 가치 선택 이유에 대해 질문하며 깊이 있는 탐색 유도

세션 4: 내 삶의 목적 발굴 (Mining My Purpose)

- "내 삶이 마무리 될 때, 어떤 사람으로 기억되고 싶습니까?"라는 질문에 답변
- 목적 선언문 작성: "나는 _____ 하기 위해 _____ 하는 _____이다."
- 코치 활용 팁: 작성 과정에서 고객이 깊이 생각할 수 있도록 질문 제시

세션 5: 일의 목적 시각화 (Work Purpose Visualization)

- IKIGAI 다이어그램: 좋아하는 일/잘하는 일/필요한 일/돈 버는 일
- 자신만의 Job Title 정의 (형용사+명사 조합)
- 일의 목적 작성
- 일의 내러티브 작성 (도움말 아이콘 클릭하여 가이드 확인)
- 코치 활용 팁: 전체 세션 내용 종합, 일관된 스토리 구성 도움

세션 6: 나만의 비전 계획표 (My Professional Vision Planning)

- 목적 선언문, 10년 후 비전, 5년 후 목표 작성
- 1년 후 목표 (Q1-Q4 분기별)
- GLOW 액션 플랜: 우선순위 1-3위 설정
- 1개월 내 즉각적 액션 플랜 (액션/마감일/필요 자원/완료 체크)