

하루 소통 일기장

년 월 일

오늘 나는 사람들과 어떤 대화를 나누었나요? 그 대화 속에서, 우리는 진심으로 소통하였을까요?
오늘 하루 동안 나는 대화를 돌아보고, 어떻게 풀어 나가고 이해하였는지 생각해 보세요.
모든 칸을 채우지 않아도 괜찮아요. 오늘 나는 대화를 찬찬히 돌아보는 것만으로도 충분합니다.

1. 오늘 하루, 내 곁엔 누가 있었나요?

하루 동안 나와 대화를 나누는 사람들을 체크해 보세요.

가족

친구

연인·배우자

직장 동료

선배

부하

이웃·지인

그 외

2. 오늘 하루 동안, 대화를 잘 나누었다고 느낀 순간은 언제인가요?

예) 연인과 연락이 잘 달지 않아 서운했던 부분을 얘기하면서, 서로의 입장을 이야기 하며 언성을 높이지 않고 대화로 잘 풀어나갔다.

3. 오늘 하루 동안, 대화가 엇갈렸다고 느낀 순간은 언제인가요?

예) 부하 직원이 메시지를 읽고 바로 답하지 않는 일이 많아 주의를 주었으나, 오늘도 늦게 답을 주어 직접 자리에서 확인해야 했다.

4. 다음엔 어떤 말이나 행동으로 원활하게 소통할 수 있을까요?

예) 경청하기, 상대방의 의견 먼저 듣기

오늘 나의 소통 점수는 몇 점인가요?



좋지 않았어요

1

2

3

4

5



좋았어요