

# 투 딜로: 우리 자신 찾기\*

소개: 일상적인 어려움에 직면했을 때 염두에 두어야 할 개인의 강점을 인식하도록 장려합니다.

## 웰니스 및 회복탄력성 활동

### 시간

15분

### 난이도

쉬움

### 준비물

공

\*이 활동은 **투 딜로** 프로젝트와 연결된 학습의 연속으로 제작되었습니다. 리미트리스 프로젝트와 연결된 학습의 연장선상에서 만들어졌습니다.

#### 1단계

- 예를 들어, 활동을 이끄는 사람은 간단한 소개로 시작해야 합니다: "안녕하세요 여러분, 이번 활동에서는 우리의 강점에 대해 생각해 보겠습니다. 그 요소가 우리를 독특하게 만들고 다른 사람들과 차별화합니다. 눈을 감고 호흡과 연결하여 자신을 강하게 만든다고 믿는 것들을 조금씩 떠올려 보세요. 때로는 한 가지 또는 여러 가지 강점을 생각하기 어려울 수 있지만, 잠재력을 발휘하기 위해서는 강점을 인식하는 것이 중요합니다. 이러한 강점을 이미 확인했다면 눈을 크게 뜨고 이 활동 내내 이러한 강점을 염두에 두시기 바랍니다."

#### 2단계

- 참가자들이 서로를 확인하면 리더는 두 그룹을 일렬로 배치합니다.

#### 3단계

- 각 팀에서 한 번에 한 명의 참가자가 멀리 떨어진 곳에 있는 공에 도달하기 위해 달리게 됩니다.
- 가장 먼저 공을 잡은 사람은 활동 리더가 제시한 시나리오를 탐색하기 위해 자신이 파악한 강점을 어떻게 적용할지 설명해야 합니다.

#### 4단계

- 각자의 강점을 살려 적절히 대응하면 점수를 획득하고, 가장 많은 점수를 획득한 팀이 챌린지에서 승리합니다.



# 투 딜로: 우리 자신 찾기\*

## 부록 - 일상적인 상황

- 학교 친구들과 중요한 회의에 참석하고 있는데 특정 커뮤니티에서 발생하는 문제를 해결하는 프로젝트를 제안해야 합니다. 파악한 강점을 바탕으로 그룹이 해결책을 찾도록 어떻게 도울 수 있을까요?
- 인생에서 힘든 시기를 겪고 계십니다. 앞으로 나아가기 위해 어떤 강점에 기대고 싶으신가요?
- 팬데믹으로 인해 자신에게서 발견한 강점을 언급하세요
- 커뮤니티의 강점을 알고 계신가요? 커뮤니티에서 활동을 할 때 어떤 도움을 받을 수 있는지 언급하세요
- 같은 반 친구 중 한 명이 약간 슬프고 의욕이 없는 것을 발견했습니다. 어떤 힘에 기대어 그들에게 다가갈 도움을 주고 싶으신가요?
- 업무에 대한 압박이 심하고 업무를 완수해야 한다는 것을 알지만 시간이 부족하다고 느낍니다. 해결책을 찾기 위해 어떤 강점을 활용하시겠습니까?
- 중요한 활동을 하고 있는데 같은 반 친구 중 한 명과 오해가 생겼습니다. 자신의 강점을 바탕으로 상황을 어떻게 해결할 수 있을까요?
- 부모님이 자신이 하는 일의 많은 부분을 통제하는 것 같고 자유가 많지 않다고 느끼기 때문에 부모님에게 화가 납니다. 자신의 강점을 바탕으로 부모님께 자신의 감정을 이야기하고 중간 지점을 찾기 위해 어떻게 이야기하시겠습니까?

