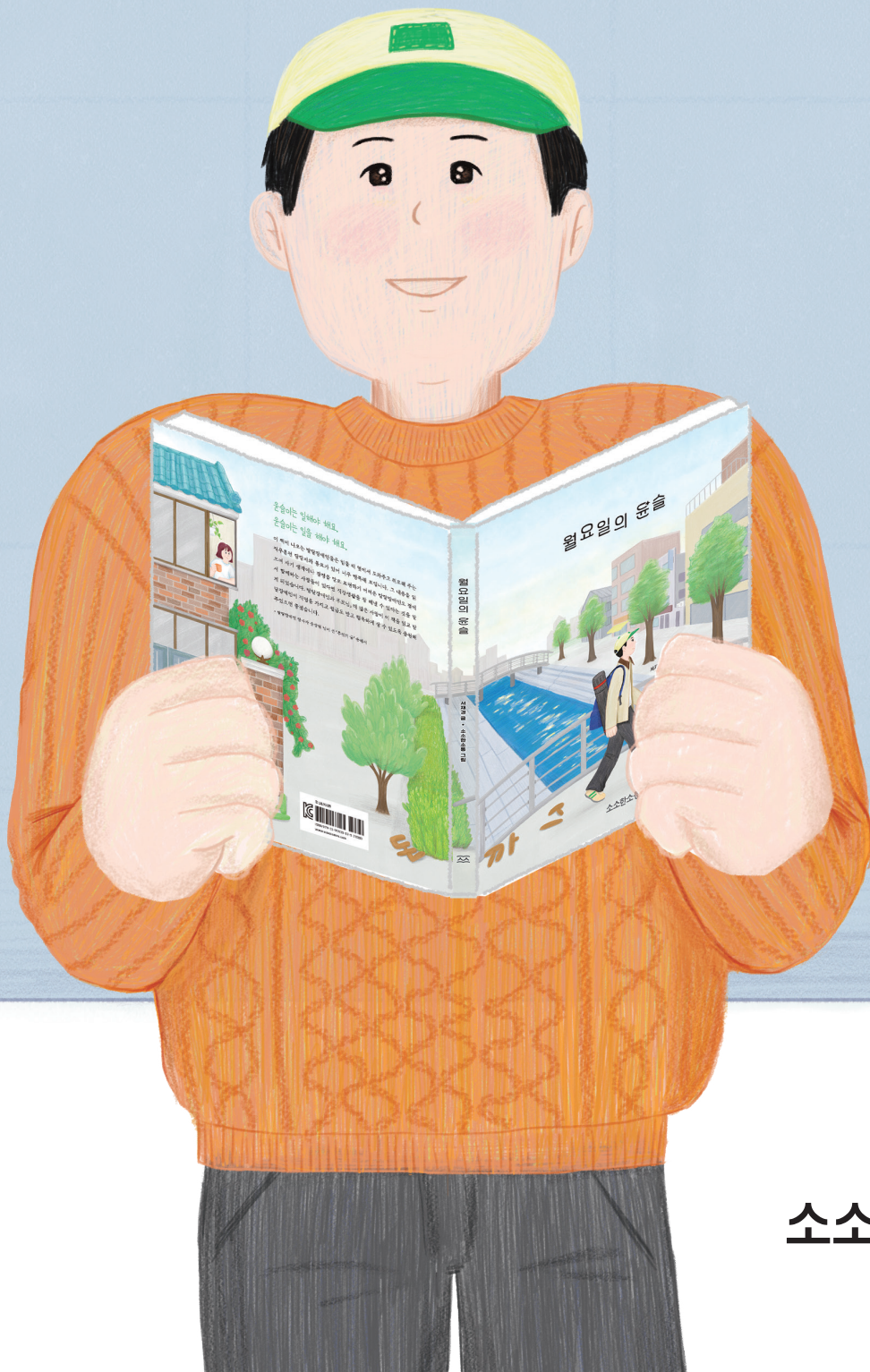


월요일의 운동 같이 읽어요!



소소한소통

우리의 첫 출근

4쪽~13쪽 읽기

1. 첫 출근하는 날 윤슬 씨의 기분은 어땠을까요?

☐ 😊 기쁜

☐ 😰 불안한

☐ 😞 무서운

☐ 😟 걱정되는

☐ 😄 신나는

☐ 기타

☐ 🤔 궁금한

☐ 😌 떨리는

↳ 그렇게 생각한 이유는 무엇인가요?

2. 첫 출근한 날(첫 직장 또는 지금 직장) 나의 기분은 어땠나요?

☐ 😊

☐ 😐

☐ 😞

↳ 왜 그런 기분이 들었나요?

‘근로자’ 김윤슬의 의미

14쪽~23쪽 읽기

1. 사원증을 받은 윤슬 씨의 기분은 어땠을까요?



2. 직장을 다니면서 가장 기쁘거나 뿌듯했던 순간을 그림으로 표현해 주세요.

↳ 그때의 기분과 생각을 적어보세요.

내가 힘들 때 하는 행동

24쪽~43쪽 읽기

1. 다음 중 나에게 어려운 직장생활 규칙은 무엇인가요? 여러 개를 선택해도 됩니다.

- ☐ 출근 시간에 맞춰 도착하기
 - ☐ 다른 사람과 함께 일하기
 - ☐ 내가 하고 싶은 것보다 해야 할 일 하기
 - ☐ 쉬고 싶을 때 말로 표현하기
 - ☐ 규칙을 한 번에 다 기억하기
 - ☐ 혼나거나 주의를 받을 때 참기
 - ☐ 관심 없는 일에도 집중하기
 - ☐ 동료랑 대화하기
 - ☐ 기타
-

2. 위에 체크한 규칙이 왜 어려운지, 어려움이 있을 때 어떻게 했는지 적어 보아요.

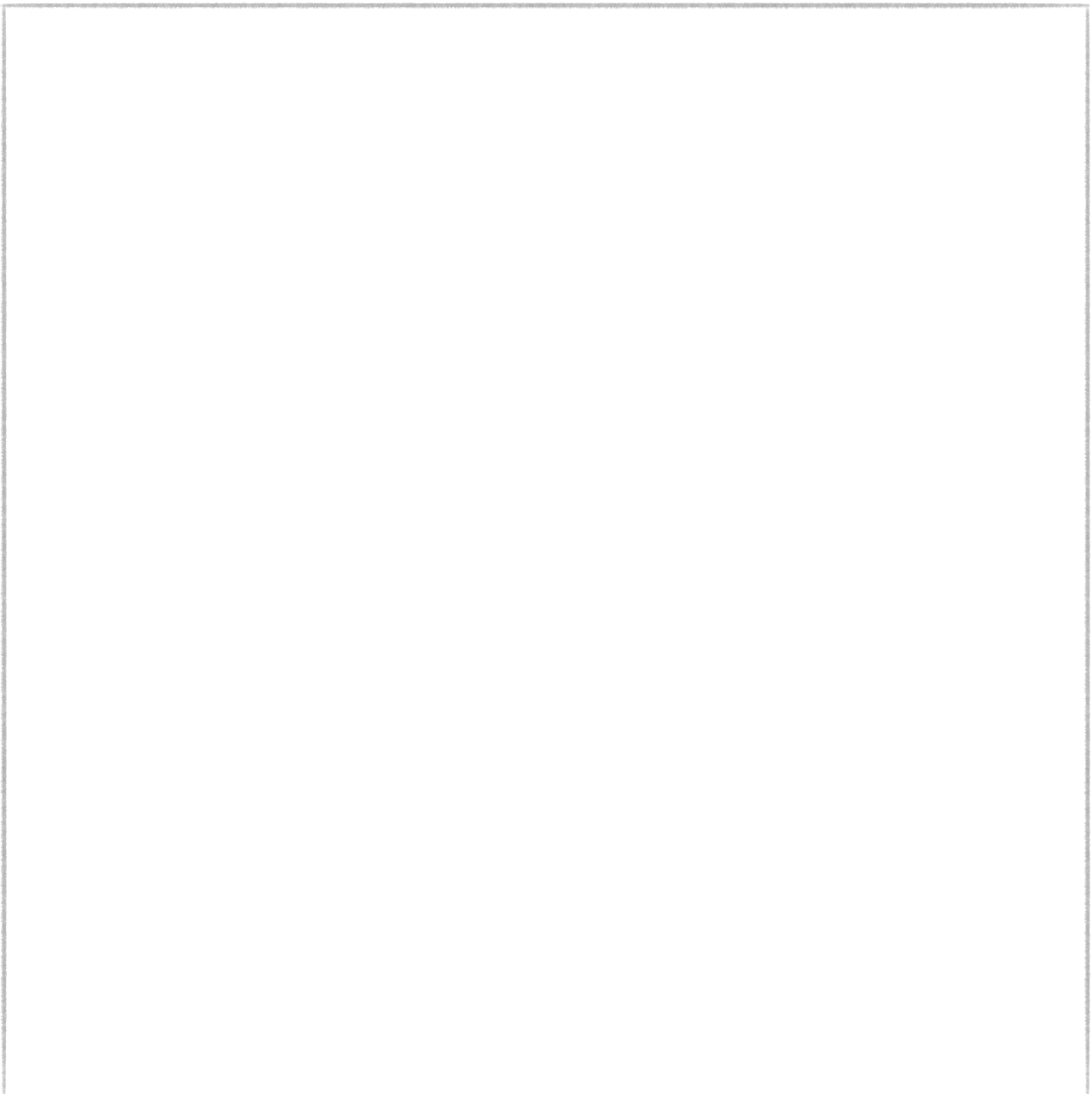
3. 나는 일하다 힘들면

_____을 한다.

내가 힘들 때 주변 사람이

_____해주면 좋겠다.

4. 일할 때 나를 편안하게 하는 상황이나, 사람, 물건을 그림으로 표현해주세요.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing. It occupies the lower half of the page.

즐겁게 일하는 것

44쪽~끝 읽기

1. 나에게 소중한 동료들을 소개해 주세요.

동료 이름

소중한 이유

2. 일하다 갑자기 힘들 때, 나는 어떻게 스트레스를 없애나요? 여러 개를 선택해도 됩니다.

☐ 조용한 곳에서 잠시 혼자 있기

☐ 물이나 커피, 간식 먹기

☐ 마음속으로 숫자를 세거나 노래 부르기

☐ 눈 감고 숨 고르기

☐ 밖으로 나가 잠깐 바람 쐬고 오기

☐ 동료와 수다 떨기

☐ 물건 정리 등 집중할 수 있는 작은 일하기

☐ 내가 좋아하는 말 반복하기(윤슬씨의 돈까스 청정원처럼)

☐ 동료랑 대화하기

☐ 기타

월요일의 윤슬, 독서 후기

1. 월요일의 윤슬을 읽고 나는 어떤 느낌이 들었나요?

☐ 😊 기뻐요

☐ 😞 슬펐어요

☐ 🤔 신기했어요

☐ 💪 용기를 얻었어요

2. 월요일의 윤슬을 읽고, 어떤 장면이 가장 기억에 남나요?
몇 쪽의 무슨 장면인지 적어주세요.

↳ 위 장면이 가장 기억에 남는 이유를 적어주세요.

3. 윤슬에게 응원의 한마디 남겨주세요.

우리 모두의 월요일을
소소한소통이 응원합니다!

짝짝짝

짝짝

짝짝

짝짝짝

짝짝짝