



일과 삶의 균형을 찾는

미니멀워크

교육제안서

심플라이프 대표

단순화전문가

탁진현

friend@simplelife.kr

010-6662-9431



번아웃(burn-out) 증후군

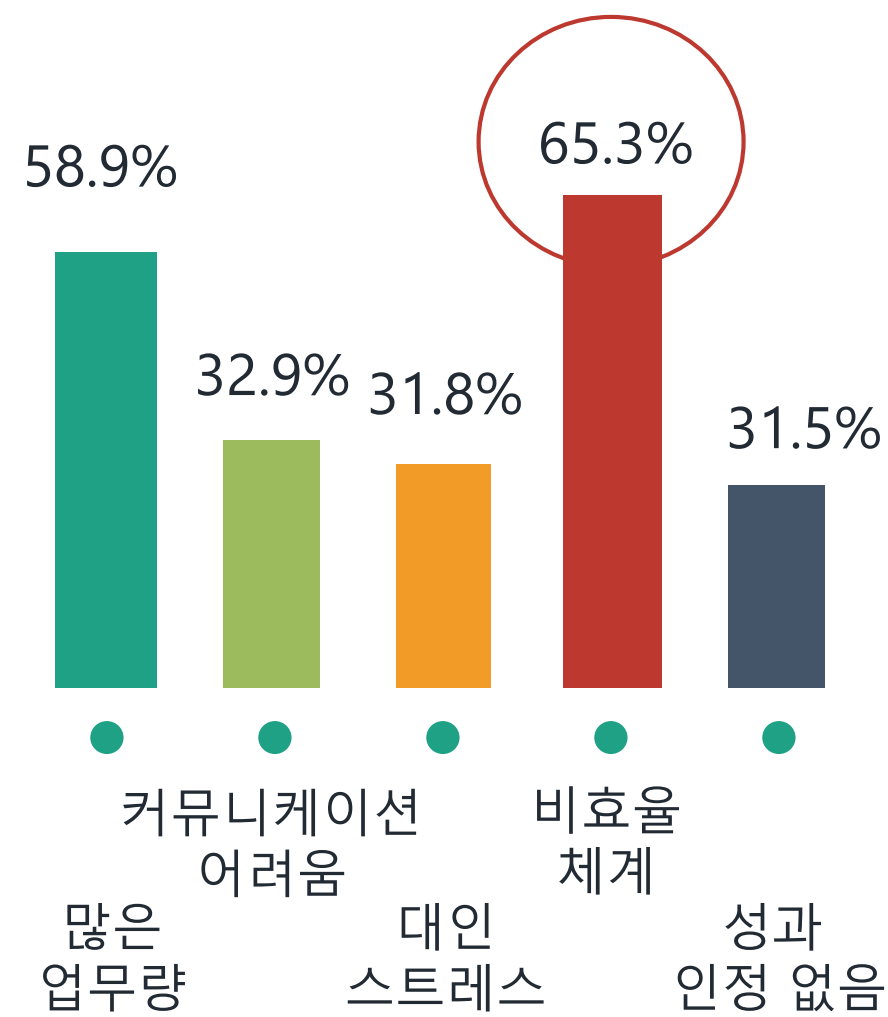
90%

과중한 일과 대인 스트레스로 인해 극도의 신체적, 정신적 피로감을 호소하는 증상.

무기력감을 느끼며 심하면 우울증으로도 발전한다. 직장인 약 90%가 '최근 번아웃을 경험했다' 응답.

번아웃이 직장생활에 미치는 영향, 사람인 직장인 1,032명 대상 조사

번아웃의 5대 원인



증상1. 피로감 77%

증상2. 집중력 저하 74.4%

증상3. 분노/짜증 56.9%

증상4. 목표 상실 69.7%

증상5. 출근하기 싫어 72.9%

증상6. 퇴사 욕구 72.9%

돌연 퇴사, 병가

대리 김모씨
입사 3년차의 하루

머리가 멍해서 좋은 생각이 안 떠올라.

전부 회사와 다른 사람들 때문이야. 짜증나고 화가 나.

몸도 마음도 지쳐서 아무 것도 하기 싫어. 나 왜 일하는걸까?

찾은 야근에 피로가 풀리지 않아.

출근하기 싫다. 내일 당장이라도 퇴사하고 싶어

종전 해결방식의 문제점

과잉의 문제를
(+)해서 해결하려고 한다

개선책이 할일과 부담을 더 늘려서
몸과 마음이 더 소진되는 악순환!

많은 업무량 -> 6시 퇴근 지침
업무량은 그대로라 실효성 없다

비효율 체계 -> 생산성 교육
스킬,툴 중심이라 근본 해결이 안된다

대인스트레스 -> 단기 특강
이론 중심이라 적용 안되고 업무시간 낭비

성과 인정 없음 -> 자기계발 요구
많은 할 일과 부담이 더 늘어난다

커뮤니케이션 어려움 -> 회의, 회식
업무와 휴식 시간을 줄여 더 피곤해진다



새로운 해결방식의 필요

과잉에는
(-)의 솔루션이 필요하다

몸과 마음을 소진시키는 불필요한
일은 빼고 중요한 일에만 집중하자!

많은 업무와 대인관계를 처리해야 하는
직장인에게 가장 필요한 것은?
일과 생활을 단순하게 만들어 중요한 것에만
집중하는 것이다. 바로 미니멀워크의 방식!

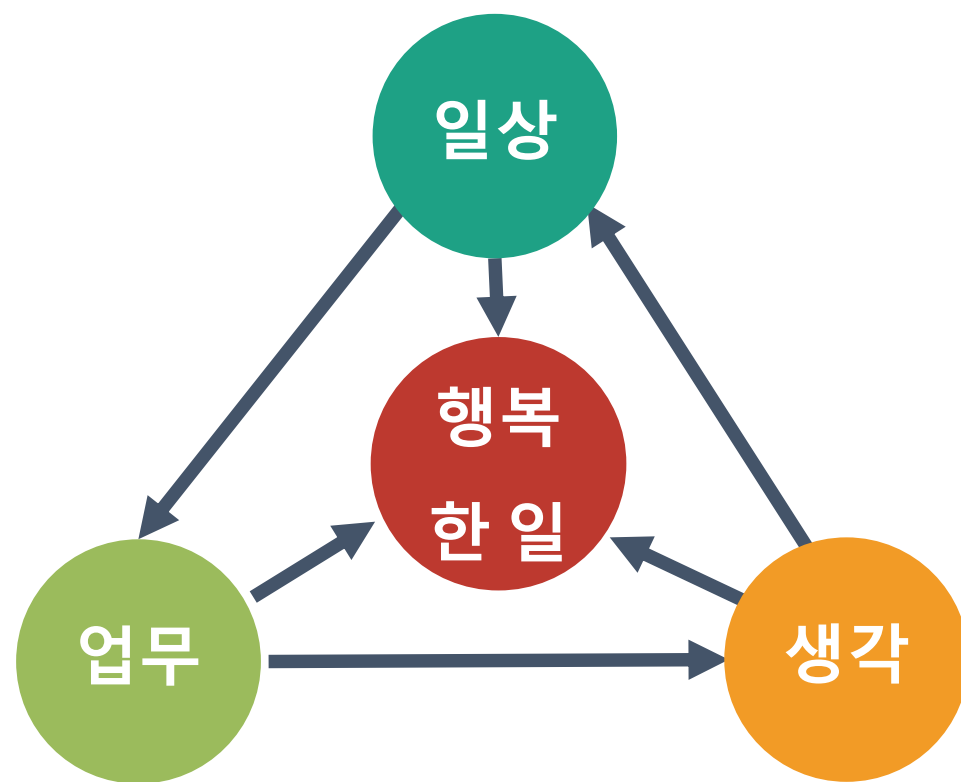
미니멀워크(Minimal Work)

1. 불필요한 일들을 줄여서 얻은 가장 중요한
최소한의 일
 2. 불필요한 일들을 최소한으로 줄임으로써 가장
중요한 일을 찾고 집중하는 삶의 방식
- 미니멀워커
: 미니멀워크의 방식으로 일하는 사람



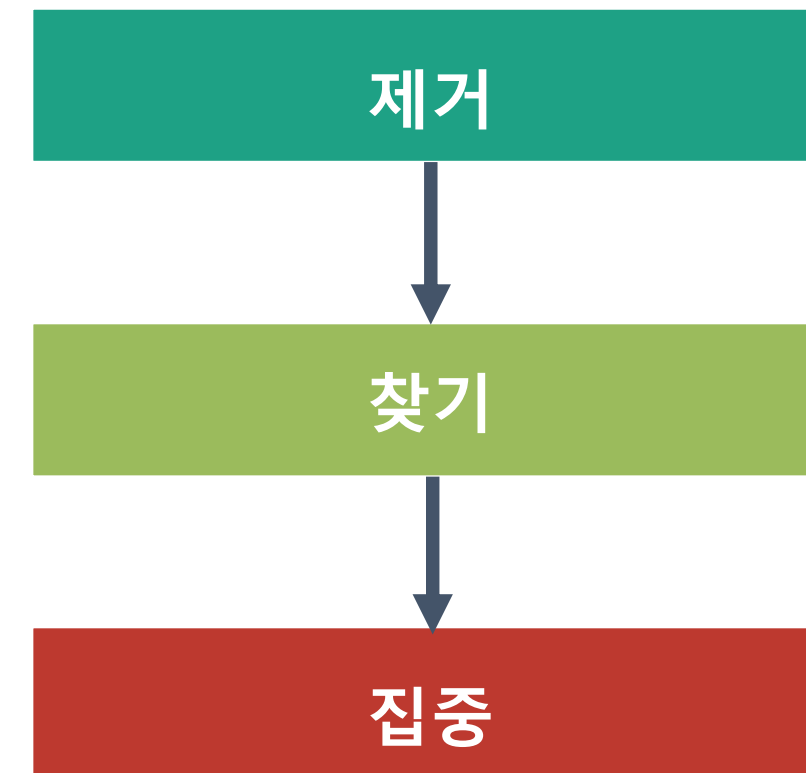
미니멀워크 교육

- 교육 시간 : 일일 특강 : 2~4시간 / 정규 프로그램 : 총 6~18시간
- 교육 대상 : 번아웃에 시달려 업무 집중이 어렵고, 스트레스가 많은 직원 (사원, 대리, 과장)
효율적인 업무 진행으로 생산성을 높이길 원하는 조직
(기획 의도 및 교육 대상에 따라 맞춤형 커리큘럼으로 내용/시간 협의 가능)



특징1. 거시적인 관점에서 해결

기존 해결방식의 문제는 직장 내에서만 해결한다는 점이다. 그러나 일과 삶은 결코 따로 떨어져 있지 않다. 미니멀워크는 업무방식은 물론 출퇴근부터 재충전, 자기계발, 월급관리, 대인관계, 생각, 삶의 목표까지 일에 큰 영향을 미치는 여러 문제를 심플하게 만들어 회사 업무에 기분 좋게 집중하도록 돕는다.



특징2. 단계별로 체계적인 해결

제거->찾기->집중의 세 단계를 거쳐 방해물들을 차례로 하나씩 제거함으로써 꼭 필요한 일, 소중한 것에 나를 투자하는 건강한 삶을 찾는다. 이 과정을 통해 심플하고 스마트한 업무 처리로 **업무 효율**을 높이고, 단순화된 생활 속에서 삶을 돌아보는 **성찰과 통찰**의 기회를 가진다.

(+) 채우면서 일할 때

사원

- 핵심과 아닌 것을 구분 못해 결과물을 내놓기 어렵다.
- 여러 사람을 지나치게 신경써서 대인스트레스가 많다.

대리

- 많은 업무를 해내야하는 압박이 크고, 진척도 잘 안된다.
- 메일, 회의 등의 잡일이 많아서 잦은 야근으로 지친다.

과장

- 업무 + 집안일, 육아 등 일상의 할 일로 늘 지쳐 있다.
- 단기 성과에 집착해 장기적인 일을 처리하지 못한다

조직

- 비효율과 유능한 직원 퇴사로 손실이 발생한다.
- 직원의 집중력 저하와 목표 상실로 성장하지 않는다.
- 조직에 대한 불신과 부정적인 분위기가 만연하다

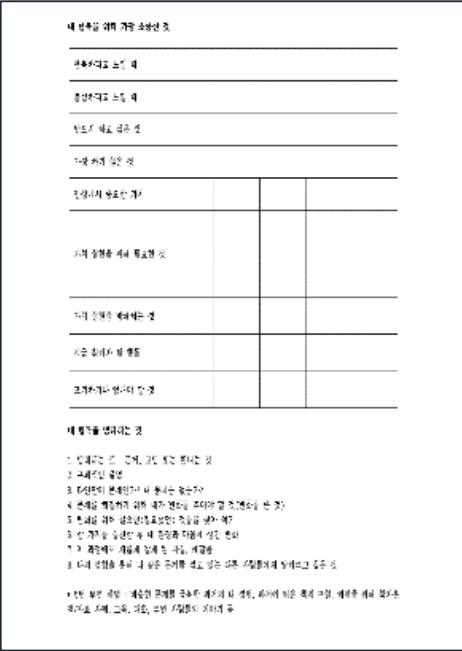
(-) 비우면서 일할 때

- 핵심과 아닌 것의 구분으로 적합한 결과물을 내놓는다.
- 내가 할 일에 집중해 긍정적으로 활기 있게 일한다.

- 완벽주의 떨기, 싱글태스킹으로 업무 스트레스가 준다
- 덜 중요한 일을 최소한으로 줄여서 야근없이 일한다.

- 집에서 할 일이 줄어서 재충전해 가볍게 출근한다.
- 일의 목적을 알고 장기적인 플랜을 잡는다.

- 비효율과 퇴사율이 낮아 불필요한 비용 지출이 적다.
- 조직과 개인의 일의 목표가 일치해 성장 에너지가 있다.
- 대인스트레스가 줄어 사내 분위기가 긍정적이다

핵심	목표	내용	활동	참고
1 Step 제거	소모적인 일상 줄이기	<ul style="list-style-type: none"> - 몸을 피곤하게 하는 소모적인 것부터 제거한다 - 방법1. 번아웃 진단 및 원인 분석 워크시트 - 방법2. 가방, 옷, 책 등의 물건 비워 무거운 몸과 머리속부터 가볍게 - 방법3. 퇴근 후 집안일 줄이고 기분 좋게 재충전하는 미니멀하우스 	<p>실습.</p> <ul style="list-style-type: none"> -문제 진단 워크시트 -목적 파악 워크시트 -가치 투자 워크시트 -필요 구분 배우는 무인도 카드게임 	
2 Step 찾기	삶의 우선순위 재정의	<ul style="list-style-type: none"> - 일이 버겁다면 삶에 돈,시간,에너지를 다르게 투자한다 - 방법1. 삶의 목적과 우선순위 파악 (가장 원하는 것은 무엇인가?) - 방법2. 성공의 재정의 : 잘못된 삶의 우선순위 바꾸기 - 방법3. '시발비용'은 그만! 일에 지친 마음을 위로하는 진짜 행복 찾기 	<p>과제.</p> <ul style="list-style-type: none"> -물건 줄이기 -새는 돈 줄이기 -나쁜 습관 제거 	
3 Step 집중	성장을 위한 일상 습관	<ul style="list-style-type: none"> - <u>단순하게 살면 일은 편해지고 나는 성장한다</u> - 방법1. 진짜 성장을 위해 가치 투자(소비) 방식 바꾸기 - 방법2. 안 해도 되는 할 일을 줄여서 여유를 찾고 하루를 길게 쓰기 - 방법3. 일하며 내가 소비되는 것 같다? 오래 남는 내 가치 생산하기 	<p>토론.</p> <ul style="list-style-type: none"> -실천 후 변화 토론 	



마크 주커버그

"나는 단순하게 살려고 노력한다. 가능한 모든 의사결정을 최소화하고 일에만 집중하고 싶어서다. 똑같은 회색옷만 입는 이유다."

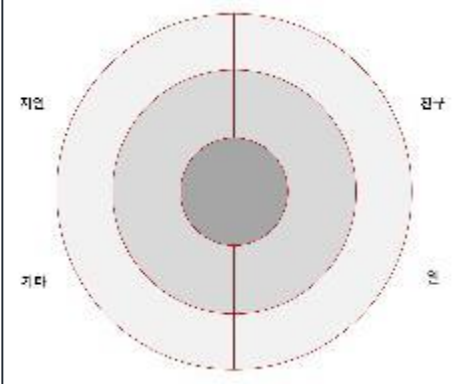

핵심	목표	내용	활동	참고
4 Step 제거	업무 방해물 제거하기	<ul style="list-style-type: none"> - 지극지극한 야근과 복잡한 환경에는 관계가 있다 - 방법1. 책상 정리로 기분 좋게 집중하며 일하는 미니멀오피스 만들기 - 방법2. 정보는 보관이 아니라 활용해야 한다, 가치 있는 정보만 남기기 - 방법3. 복잡하게 늘린 생산성 도구는 할 일을 늘린다, 도구도 단순하게! 	<p>실습.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 시간 소비 패턴 파악 워크시트 - '심플한 TO-DO 리스트' 워크시트 - 하지 않을 일 리스트 워크시트 	<p>하지 않을 일 리스트</p> <p>일하는 중 쇼핑 뉴스 등 보지 않기 SNS 하지 않기 무조건 정보 저장하지 않기 스마트폰으로 잠남하지 않기 나중에 해도 상관없는 일부터 하지 않기 된 용유권인 하지 않기 몰아 레코온 음의 먹지 않기 늦게 침묵지 않기 TV 보지 않기 생산성 잃는 걱정으로 시간 낭비하지 않기</p>
5 Step 찾기	가장 중요한 업무 찾기	<ul style="list-style-type: none"> - 본질의 일과 비본질의 일을 구분한다 - 방법1. 해야 할 일, 덜 중요한 일, 하지 않아도 괜찮은 일 구분하기 - 방법2. 화려한 보고서와 잦은 커뮤니케이션은 비효율, 핵심에 집중한다 - 방법3. 거절못함의 슝슝한 연구 결과, 거절이 개인과 팀에 더 도움된다 	<p>과제.</p> <p>책상과 정보 정리 잡일 줄이기</p>	
6 Step 집중	업무 실행력 높이기	<ul style="list-style-type: none"> - 한 것 없이 하루가 금방 간다면? 중요한 일에 집중해야 한다 - 방법1. 멀티태스킹은 NO! 과학적인 싱글태스킹으로 성과 빨리 내기 - 방법2. 하루 할 일을 오전에 미리 끝내는 '심플한 TO-DO 리스트' 만들기 - 방법3. 할일보다 '하지 않을 일 리스트'를 생각하며 몰입하기 	<p>토론.</p> <p>실천 후 변화 토론</p>	



알리바바 마윈

"세 가지를 늘 고민하라고 했다. '너는 도대체 무엇을 가지고 있는가', '무엇을 원하는가', '무엇을 버릴 것인가'가 그것이다. 누구라도 일생동안 가져야 할 고민이다."

3. 단순하게 생각하기

핵심	목표	내용	활동	참고
7 Step 제거	대인 스트레스 덜기	<ul style="list-style-type: none"> - 몸과 마음을 지치게 하는 복잡한 인간관계를 단순하게 - 방법1. 인맥을 대하는 태도 파악하고, 중요한 인맥 찾기 - 방법2. 허세, 비교스트레스 NO! 의미있게 활용하는 SNS 사용법 - 방법3. 상사와 부하는 주종관계가 아니다. 상처받지 않으려면 니체처럼 	<p>실습.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 중요한 관계 찾기 워크시트 - 불필요한 생각 비우기 워크시트 	
8 Step 찾기	긍정적인 나 찾기	<ul style="list-style-type: none"> - 불필요한 생각을 비우면 긍정적인 내가 채워진다. - 방법1. 부정적인 과거, 미래, 남 생각을 덜고 '현재의 나'를 찾기 - 방법2. 걱정으로 복잡해질 땐 잡스, 빌게이츠처럼: 방정리, 명상, 몸쓰기 - 방법3. 미디어 소음을 줄이고 아무것도 하지 않을 때의 놀라운 효과 	<ul style="list-style-type: none"> - 일의 의미 찾기 워크시트 <p>과제.</p> <ul style="list-style-type: none"> 연락처 분리하기 TV/폰 줄이기 	
9 Step 집중	일에 즐겁게 몰입하기	<ul style="list-style-type: none"> - 일의 의미를 찾을 때 일이 즐거워진다 - 방법1. 비효율적인 완벽주의 대신 어제보다 나은 나 되어보기 - 방법2. 성과가 있어 행복한 것이 아니라 행복해야 일의 성과가 높다 - 방법3. 나와 타인의 행복을 함께 주는 일의 의미 찾기 	<p>토론.</p> <ul style="list-style-type: none"> 둘러 앉아 지금까지 변화와 다짐 나누기 	



스티브 잡스

“생각을 명확히 하고 단순하게 만들려고 노력해야 한다. 생각을 단순하게 만들 수 있는 단계에 도달하면 산도 움직일 수 있다.”

“

비워내고 나서야
채워지는게 많다는 것을
깨달았다. 단순히 성공만을
위함이 아닌 내 삶의
여유를 찾으면서도 일의
능률을 높일 수 있는
지침이 됐다.

”

<가장 단순한 것의 힘>
독자 후기

“

우리는 얼마나 많은
불필요한 것들에 시간을
낭비하고 있을까요?
강의를 듣는 시간만큼은
적어도 나를 돌아보고
불필요하고 덜 중요했던
것들을 생각할 수 있는
좋은 시간이 되었습니다.

”

멀티캠퍼스 강의
수강생 후기

“

워킹맘이다. 이번 수업을
들으면서 아이들
장난감이나 책은 절대
없애는 게 아니라는 생각을
버렸다. 집이 늘 지저분해서
퇴근하면 스트레스가 더
쌓였었는데 매일 쓰지 않는
것들을 치우자 집이
깨끗해지고 청소가
간편해졌다.

”

퇴근학습길 6회 강의
수강생 후기



탁진현



단순화 전문가
심플라이프 대표

전) 스포츠월드(세계일보 계열),
메트로신문 등 취재기자 약 10년

전문분야

물건, 몸, 소비, 일, 생각 단순화
개인과 조직의 복잡함 개선

스토리

10여년간 신문사에서 일하며
많은 할일과 복잡한 대인관계
속에서 살았습니다. 그러다 몸과
마음이 소진되었습니다.

그때 일과 삶을 단순화하면서
잃어버린 여유를 찾고,
스트레스가 줄었으며, 생산성은
높아지고 일의 의미도 찾게
되었습니다.

스스로 극적인 변화를 경험한
것을 계기로 심플라이프,
미니멀워크를 연구하고 개발,
2014년부터 저서, 강의, 컨설팅
등으로 알리고 있습니다.



대표 서적

<가장 단순한 것의 힘>

부제 : 인생을 바꾸는 미니멀워크

출간 후 교보문고 자기계발 21위
출간 후 정리/심플라이프 분야 1위
알라딘 MD가 추천한 자기계발 도서
독자 평점 9.67



강의 활동

한국동서발전, 한국의료기기산업협회, 수원교육청, 부천시&대신증권, 유니스캐피탈, 현대백화점, KT&G 등

방송

MBC '경제매거진' '매거진톡', tvN '트렌더스' 아리랑TV '비즈라인', YTN사이언스, KBS 등 출연

기타 서적

'날마다 미니멀라이프 -박미현', '트렌드코리아 2017-김난도'에 언급

기업 사보

효성그룹, 동화그룹, 현대해상, 삼성증권, CJ오쇼핑, 한국전력, 한국전기 등에서 인터뷰 또는 칼럼

신문/잡지

조선에듀, 세씨, 코스모폴리탄, 월간중앙, 시사저널, 어라운드, 빅이슈 등 인터뷰



<효성그룹 사보> 워크라이프 일문일답



<코스모폴리탄> 인터뷰



<세씨> 직장인 멘토링