무료 미리보기

4주 멘토 실행 워크북

# 질문에서 행동으로

고민을 작게 나누고, 사람에게 묻고,
이번 주에 해 볼 행동 하나를 남기는 책

7단계 여정 · 4주 실행 · 12개 작은 행동

# 끝까지 읽는 것보다
# 한 번 실행하는 것이 먼저입니다

### 누구를 위한 책인가요?

진로·공부·새로운 도전 앞에서 질문이 막막한 중·고등학생과 곁에서 활동을 돕는 교사·보호자를 위한 실행 자료입니다. 적성이나 성격을 판정하지 않습니다.

### 매주 무엇이 남나요?

1주에는 확인할 질문, 2주에는 비교 기준과 상담 질문, 3주에는 실행 흔적, 4주에는 다음 7일 계획을 남깁니다. 네 가지 결과물은 기록량이 아니라 다음 행동을 정하는 데 사용합니다.

### 준비물과 사용 시간

종이 또는 PDF를 읽을 기기, 필기 도구, 주 1회 25~40분을 준비합니다. 작은 행동은 7분부터 시작하고, 대화는 상대방과 시간을 합의합니다. 실제 사용 시간은 개인과 환경에 따라 달라집니다.

### 종이에서 끝내도 괜찮습니다

사이트 로그인 없이 이 책만으로 진행할 수 있습니다. 온라인 기능은 https://mentor.mybestedu.ai/ 에서 확인합니다. 종이의 답과 상담 원문을 사이트에 업로드하지 마세요.

### 안전과 표현

이 책의 사례는 설명을 위해 만든 가상 상황입니다. 역사 인물의 말을 인용하지 않습니다. 실명·학교·연락처·다른 사람의 사적인 이야기는 적지 않습니다. 불편한 질문은 건너뛰고 믿을 수 있는 성인에게 도움을 요청하세요.

# 4주 동안,
# 네 개의 결과물


**시작** 4

이 책이 약속하는 것

**1주차 · 목표와 증거** 7

큰 고민을 장면으로 바꾸기

**2주차 · 관점과 질문** 12

멘토 렌즈란 무엇인가

**3주차 · 대화와 행동** 20

대화 직전 3분 점검

**4주차 · 피드백과 돌아오기** 28

피드백을 받는 질문

**실전 도구** 37

가상 사례: 질문이 행동이 되기까지

**재사용 템플릿** 40

템플릿 1 · 한 장 탐색 설계서


## 사이트와 같은 7단계

목표 설정 → 멘토 탐색 → 상담 준비 → 상담 → 과제 실행 → 피드백 → 성장 기록

페이지 번호는 본문 완성본 기준입니다. 샘플은 일부 페이지를 발췌했습니다.

시작

# 이 책이 약속하는 것

진로를 한 번에 정하지 않고, 다음 판단에 필요한 증거를 직접 모읍니다.

### 핵심

이 워크북은 적성검사나 심리검사가 아니며 직업을 추천하지 않습니다. 네 주 동안 목표를 줄이고, 출처를 확인하고, 서로 다른 관점을 비교하고, 믿을 수 있는 사람과 대화한 뒤, 작고 안전한 행동을 해 봅니다. 결과는 성공·실패가 아니라 다음 질문을 더 정확하게 만드는 자료입니다.

### 안전

이름·학교·연락처·상담 원문은 적지 않습니다. 결제, 계정 생성, 위치 공유, 얼굴·음성 공개가 필요하면 멈춥니다. 위험이나 불편함이 생기면 교사·보호자·상담교사 등 믿을 수 있는 성인에게 알립니다.

#### 가상 사례 / 이렇게 적용해요

가상 사례: 유나는 '디자이너가 될지 결정' 대신 '내가 수정 과정을 견딜 수 있는지 확인'으로 바꾸었다.

**01 네 주 뒤 얻고 싶은 것을 '직업 결정' 대신 '확인하고 싶은 것'으로 적기**

**02 도움을 청할 성인 한 역할 정하기**

시작

# 7단계 여행 지도

큰 고민은 일곱 번의 작은 이동으로 다룰 수 있습니다.

## 흐름

1 목표 좁히기, 2 현재 증거 모으기, 3 멘토 관점 비교하기, 4 사람에게 물을 질문 준비하기, 5 실제 대화하기, 6 작은 행동 실행하기, 7 피드백을 해석하고 돌아오기입니다. 1주차는 1~2단계, 2주차는 3~4단계, 3주차는 5~6단계, 4주차는 7단계와 다음 순환을 다룹니다.

## 사용법

각 페이지를 모두 채울 필요는 없습니다. 종이에 표시하거나 오프라인 문서에 적어도 됩니다. 개인적인 사연 대신 키워드와 선택 표시를 사용하세요. 교사는 답의 내용을 평가하지 않고 학생이 안전한 다음 행동을 찾도록 돕습니다.

### 가상 사례 / 이렇게 적용해요

가상 사례: 민호는 정보는 많지만 질문이 없어 4단계부터 점검한 뒤 1단계로 돌아갔다.

**01 지금 가장 막막한 단계를 하나 고르기**

**02 끝낸 뒤 돌아오고 싶은 단계를 별표로 표시하기**

2주차 · 관점과 질문

# 렌즈 A: 탐구와 근거

'내 생각을 지지하는 자료'보다 '생각을 바꿀 자료'를 찾습니다.

## 질문

탐구 렌즈는 '내가 이미 아는 것은 무엇이고, 아직 모르는 것은 무엇인가?', '반대되는 사례가 있다면 결론이 달라지는가?', '이 정보는 언제의 어떤 상황에 해당하는가?'를 묻습니다. 자료 수를 늘리기보다 서로 다른 종류의 증거를 비교합니다.

## 활용

공식 설명 한 개, 실제 경험을 들려줄 사람 한 명, 내가 해 볼 작은 과업 한 개를 삼각형처럼 놓아 봅니다. 셋이 다르면 누가 틀렸다고 서두르지 말고 조건이 다른지 확인합니다.

### 가상 사례 / 이렇게 적용해요

가상 사례: 예린은 직업 소개와 가족의 경험이 달라 근무 환경의 시기와 조직 규모가 다른지 물었다.

**01 현재 근거를 자료·사람·경험 세 칸에 배치하기**

**02 비어 있는 칸을 채울 안전한 방법 고르기**

3주차 · 대화와 행동

# 막힘을 데이터로 바꾸기

완료하지 못한 순간에도 다음 설계를 위한 정보가 남습니다.

### 막힘 코드

T 시간 부족, S 범위가 큼, I 정보 부족, K 기술 부족, H 도움 필요, R 안전·비용 문제로 표시합니다. 사람의 성격을 원인으로 쓰지 않습니다. 코드는 진단이 아니라 이번 활동의 조건을 빠르게 보는 임시 표지입니다.

### 복구

T면 시간을 늘리기보다 결과물을 절반으로, S면 대상을 하나로, I면 공식 자료 한 개로, K면 기본 동작으로, H면 질문 한 개로, R이면 즉시 중단하고 오프라인 대안으로 바꿉니다. 같은 조건으로 무작정 반복하지 않습니다.

#### 가상 사례 / 이렇게 적용해요

가상 사례: 재이는 자료를 너무 많이 모아 S와 I를 표시하고, 공식 자료 한 개에서 과업 세 개만 찾았다.

**01 최근 막힘에 코드 하나 또는 두 개 붙이기**

**02 코드에 맞는 복구 행동을 7분 크기로 쓰기**

실전 도구

# 가상 사례: 질문이 행동이 되기까지

다음 사례는 특정 학생이나 학교와 무관한 학습용 가상 사례입니다.

### 1~4단계

가상 학생 '해솔'은 '환경 분야가 나와 맞을까?'를 '공공 안내 자료를 읽고 핵심 행동 세 가지를 정리할 때 무엇이 어려운가?'로 줄였다. 기관 자료의 작성 주체와 날짜를 확인하고, 탐구 렌즈와 협력 렌즈를 비교했다. 이어 '현장에서 시민에게 설명할 때 가장 자주 생기는 오해는 무엇인가요?'를 준비했다.

### 5~7단계

교사를 통해 관련 업무 경험이 있는 성인과 10분 대화한 뒤, 종이 안내문을 30분간 만들었다. 용어 설명이 막혀 부분완료로 기록했고, 친구에게 순서가 이해되는지만 물었다. 다음 순환에서는 설명 대상의 나이를 바꾸어 다시 시험하기로 했다.

**가상 사례 / 이렇게 적용해요**

가상 사례의 핵심은 '환경 분야 적합' 판정이 아니라 설명 과업의 조건과 다음 질문을 얻은 것이다.

**01 사례에서 일곱 단계를 찾아 번호 붙이기**

**02 해솔이 내리지 않은 단정적 결론 한 가지 말하기**