

대상자

**H2C홍길동**

종합 위험도

**위험도: 주의**

신뢰도: 적절



**컬러 기반 코칭 포인트**

주 컬러(블루): 이성·진정·구조화

- 업무 과부하로 인한 불안/생각 과열 시 유효.

코칭 키워드: 업무 분절화(Chunking), 감정 배제하고 팩트 중심 소통.

보조 컬러(그린): 균형·휴식·경계

- 일과 삶의 경계가 무너졌거나 관계 피로도 높을 때 유효.

코칭 키워드: 워라밸 경계 설정, 거절하는 연습, 물리적 환경 환기.

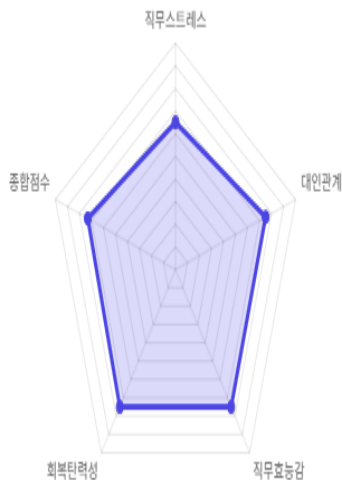
블루 · 이성·진정·구조화

그린 · 균형·휴식·경계

**영역별 점수**

진단 영역	상태	점수
직무 스트레스	보통	65
조직 대인관계	보통	75
직무 효능감	보통	75
업무 회복탄력성	보통	75

**레이더 차트**



## 📄 종합 의견서 (Manager View)

### 📌 [핵심 진단]

전반적으로 직무에 잘 적응하고 있으나, 누적된 피로감이 관찰됩니다.  
번아웃 예방을 위한 리프레시와 업무 조율이 병행되면 더욱 좋습니다.

### 🔍 [상세 분석]

업무 스트레스를 적절히 관리하고 있으며,  
협업과 소통 능력이 우수하여 관계 자원이 풍부합니다.  
업무 수행 능력에 대한 확신과 자신감이 돋보입니다.  
위기를 기회로 전환하는 회복탄력성이 매우 뛰어납니다.  
주요 에너지인 **블루**(이성) 컬러는 현재 이 대상자가 업무에서 '**이성·진정·구조화**'의 가치를 중시함을 보여줍니다.  
보조 에너지인 **그린**(균형) 컬러는 이를 지지하며 균형을 잡고 있습니다.

### 🎯 [코칭/상담 포인트]

지금 대상자에게 필요한 것은 **블루**의 에너지인 **[이성]**입니다.  
업무 과부하로 인한 불안/생각 과열 시 유효.  
코칭 키워드: 업무 분절화(Chunking), 감정 배제하고 팩트 중심 소통.

## 🤖 관리자용 AI 코칭 (자동 생성)

AI 코칭 생성

생성 완료

### 1) 👤 관리자용 5줄 요약

직원들의 직무스트레스가 주의 수준으로 나타나고 있습니다.  
최우선 개입 영역은 직무스트레스이며, 관찰 포인트는 스트레스 관리 방법입니다.  
조직 내 대인관계와 직무 효능감이 보통 수준으로 유지되고 있어 긍정적인 요소가 있습니다.  
즉시 실행할 개입으로는 직원들과의 개별 면담을 권장합니다.  
이번 달에는 스트레스 관리 워크숍을 계획하여 지원할 예정입니다.

### 2) 👤 대상자 전달용 한 문장

직무 스트레스 관리에 대한 이야기를 나누고 싶습니다.

### 3) ✨ 개입 가이드

- ① 지금-즉시: 직원들과 개별 면담을 통해 스트레스 수준을 확인합니다.
- ② 이번주: 스트레스 관리 방법에 대한 정보를 제공하고 공유합니다.
- ③ 이번달: 스트레스 관리 워크숍을 개최하여 직원들의 참여를 유도합니다.

### 4) ⚠️ 주의 문구

이 내용은 의학적 진단이 아니며, 필요 시 전문가나 사내 상담 연계를 권장합니다.

\* 문항/점수 로직은 고정(자문·감수 기반), AI는 결과 해석/개입 코멘트 생성에만 활용

📌 **본 리포트는 직무 환경과 개인의 심리적 자원을 통합적으로 분석한 결과입니다.**  
특정 문항의 점수보다는 전체적인 패턴(Pattern)과 흐름을 중심으로 해석해주시기 바랍니다.

## □ 전체 컬러 가이드 (관리자/상담사용)

<p><b>블루</b> <b>이성·진정·구조화</b>  <b>Action:</b> 업무 우선순위 정리/호흡</p> <p>업무 과부하로 인한 불안/생각 과열 시 유용. 업무 과부하 관계 피로도 높을 때 유효. 코칭 키워드: 업무 우선순위 설정하기, 업무 정리하기</p>	<p><b>노랑</b> <b>규정·휴식·경계</b>  <b>Action:</b> 휴식 시간 산책/퇴근 후 단절</p> <p>업무 과부하로 인한 불안/생각 과열 시 유용. 업무 과부하 관계 피로도 높을 때 유효. 코칭 키워드: 업무 우선순위 설정하기, 업무 정리하기</p>
<p><b>핑크</b> <b>수용·유연·유연</b>  <b>Action:</b> 동료와 티타임</p> <p>조직 내 소외감이나 정서적 지지 부족 시 유용. 업무 과부하 관계 피로도 높을 때 유효. 코칭 키워드: 업무 우선순위 설정하기, 업무 정리하기</p>	<p><b>초록</b> <b>유연·유연·유연</b>  <b>Action:</b> 업무 우선순위 설정하기</p> <p>조직 내 소외감이나 정서적 지지 부족 시 유용. 업무 과부하 관계 피로도 높을 때 유효. 코칭 키워드: 업무 우선순위 설정하기, 업무 정리하기</p>
<p><b>바이올렛</b> <b>직관·통찰·가치</b>  <b>Action:</b> 나만의 업무 철학 기록</p> <p>자존감이 낮아지거나 업무 의미 상실 시 유용. 업무 과부하 관계 피로도 높을 때 유효. 코칭 키워드: 직무 가치 재발견, 업무 우선순위 설정하기</p>	<p><b>노랑</b> <b>규정·휴식·경계</b>  <b>Action:</b> 휴식 시간 산책/퇴근 후 단절</p> <p>업무 과부하로 인한 불안/생각 과열 시 유용. 업무 과부하 관계 피로도 높을 때 유효. 코칭 키워드: 업무 우선순위 설정하기, 업무 정리하기</p>

### □ H2C 직무 스트레스 분석 프레임워크

H2C Corporate는 구성원의 직무 스트레스와 심리적 자원을 컬러 언어로 시각화하여, 조직 차원의 개입 우선순위를 도출하는 도구입니다.

[진단 구조]

- Job Stress: 업무량, 역할 갈등, 직무 환경에서 오는 긴장도
- Social Support: 동료/상사와의 관계 및 지지 자원
- Self-Efficacy: 자신의 직무 수행 능력에 대한 믿음
- Resilience: 업무상 실패나 스트레스 상황에서의 회복 탄력성

본 결과는 조직 관리 및 상담 참고용이며, 의학적 진단이 아닙니다.