



차례

머리말 ... 3

제1부 AI 시대, 변화 속에서 나의 길을 묻다

제1장 AI 시대, 진로의 방향을 묻다 ... 13

1. 프로티언 커리어 태도: '직장인이 아닌 직업인이 되자' ... 13
2. AI 시대, 직업 세계가 변화하다 ... 20

제2장 AI 시대, 삶과 진로의 본질을 묻다 ... 37

1. AI 시대, 진로가 아닌 삶부터 묻다 ... 37
2. 진로에 대해 묻다 ... 45

제2부 AI 시대, 진정한 나를 발견하다

제3장 나는 누구인가, 진정한 자기 되기 ... 63

1. 진정한 자기 되기: 자기실현 ... 63
2. 충분히 기능하는 인간 ... 79



8

차례

제4장

나는 누구인가, 진정한 자기발견 ... 85

1. 나 자신을 만나는 존재론적 탐색 ... 86
2. 진정한 나를 발견하는 네 가지 창 ... 89

제3부

효과적인 진로 설계 파트너, AI

제5장

진로 설계 파트너, AI는 누구인가 ... 109

1. 생성형 AI 기초 ... 109
2. 생성형 AI 활용에 필요한 핵심 역량 ... 115
3. 효과적인 프롬프트 엔지니어링 기법 ... 117
4. 진로 설계를 위한 AI 선택 및 활용 전략 ... 193

제6장

진로 설계 파트너, AI와 함께하는 직업 탐색 ... 199

1. AI를 활용한 직업 탐색 ... 199
2. AI와 함께하는 가상 직업 체험 ... 207
3. 생성형 AI 기반 직업 정보 수집 및 분석 ... 210





제4부 AI 시대, 나다운 삶을 설계하다

제7장 AI 시대, 나다운 진로를 설계하다 ... 227

1. 내 삶의 소유권은 누구에게 있는가 ... 227
2. 나는 어떤 삶을 살고 싶은가 ... 230

제8장 AI 시대, 내 마음을 단단히 하다 ... 243

1. 초불확실한 시대를 살아가는 내면의 힘 ... 243
2. 무기력과 동기 조절 ... 257
3. 스트레스 관리 ... 262

제5부 AI와 함께하는 취업 준비 실전

제9장 나만의 스토리 뱅크를 만들다 ... 271

1. 나만의 스토리 정리하기 ... 271
2. 스토리 뱅크 소재 찾아보기 ... 281



제10장 AI와 함께 입사지원서를 작성하다 1 ... 291

1. AI를 활용한 이력서 작성 ... 291
2. AI를 활용한 자기소개서 작성 ... 299

제11장 AI와 함께 입사지원서를 작성하다 2 ... 319

1. 자기소개서 작성 실전 노하우 ... 319
2. 자기소개서 작성 사례: 김하늘 학생의 HRD 직무 자기소개서 작성 ... 322
3. AI가 작성한 자기소개서 수정하기: 휴먼 터치 ... 359

제12장 AI와 함께 면접을 준비하다 ... 369

1. 면접에 대한 이해 ... 369
2. 면접에 대한 오해 ... 370
3. 성공적인 면접을 위한 사전 준비 ... 372
4. 면접 유형별 특징과 준비 전략 ... 373
5. 면접의 시작이자 핵심: 1분 자기소개 ... 379
6. AI를 활용한 면접 준비 실전 ... 381

찾아보기 ... 399

