

AI-led Coaching Master Class 교육 소개서

기술적 역량과 Human Presence를
동시에 갖춘 코치 양성과정
AI-led 코칭 마스터 클래스

강의 개요

기술 · 관계 · 존재로 읽는 AI 시대의 코칭

불과 3년 전, 우리는 AI가 "코칭 질문처럼 들리는 말"을 생성하는 것에 놀라워했습니다. 그러나 지금 AI는 이미 코칭을 합니다. 세션 녹취를 분석하고, 감정 곡선을 그리며, 고객의 패턴을 코치보다 먼저 포착합니다. 이제 코치에게 필요한 것은 막연한 호기심이나 기술 공포가 아닙니다. 냉철한 이해, 그리고 명확한 자기 정의입니다. AI 코칭 마스터클래스는 "AI를 잘 쓰는 코치"가 아니라, AI와 함께 더 깊어지는 코치를 만드는 8개월의 여정입니다. 복잡한 코드를 배우는 대신, 우리는 세 가지 렌즈로 AI 시대의 코칭을 입체적으로 조망합니다.

- ✔ **기술과 시장의 시선** "AI로 무엇이 가능해졌는가, 그리고 코칭의 구조는 어떻게 바뀌고 있는가?"
- ✔ **관계와 윤리의 시선** "AI가 개입할 때, 코칭 관계는 무엇을 잃고 무엇을 지켜야 하는가?"
- ✔ **존재와 정체성의 시선** "AI가 답을 주는 세상에서, 코치는 무엇으로 존재하는가?"

각자의 현장에서 이미 AI를 마주하고 있는 코치들이 모여,
기술, 관계, 사람 — 그 사이의 균형점을 함께 찾아갑니다.

Tech Update & Insight Discussion 기술과 인간을 교차하며 읽는 깊은 독서 토론

AI Coaching Lab 실제 세션을 녹취하고 AI로 분석하고 직관과 비교하는 실습

| | | | |
|---------------|--|---|----------------------------|
| 강의명 | AI-led 코칭 마스터 클래스 | 기간 | 3월 - 10월 (월 1회, 총 8회 40시간) |
| 일정 | 3/14, 4/25, 5/30, 6/27, 7/25, 8/29, 9/19, 10/31 토요일, 13:00 ~ 18:00 (5시간) | | |
| 장소 | 한스코칭 교육장 서울시강남구도곡로 152 젠빌딩 3층 | 수강료 | 220만원 정원 15명 |
| 타임 테이블 | 13:00 - 13:30 | AI Tech Update 이달의 AI 뉴스, Big Tech 동향 기업·HR·코칭에 주는 의미 | |
| | 13:30 - 15:15 15" 휴식 | Insight Discussion "기술과 인간"을 주제로 도서, 영상, 아티클, 논문 등 자료를 함께 읽고 사유하며 토론 참가자 1page 리딩 노트 제출 | |
| | 15:15 - 17:30 15" 휴식 | AI Coaching Lab 세션별 코칭 실습 프롬프트 엔지니어링 & 인사이트 도출 | |
| | 17:30 - 18:00 | Wrap-up 회고, 현업/코칭 적용 계획 공유, 차월 과제 안내 | |

강의 목표

기술적 역량과 Human Presence를 동시에 갖춘 코치양성을 목표로 합니다.

커리큘럼은 참여자의 AI 리터러시 수준과 기술 발전 속도에 따라,
최적의 학습 효과를 위해 탄력적으로 운영될 수 있습니다.

- AI 시대를 관통하는 구조적 통찰력과 AI 리터러시를 확보합니다.
- 나만의 철학이 담긴 AI 코치봇과 Signature Question Bank(질문 모음집) 만들어 갑니다.
- 8개월간 축적한 비즈니스 코칭 포트폴리오 완성합니다.

① AI Coaching Lab 핵심 조건

조건1 실습은 실제 코칭 세션(코치-고객) 기반

참가자 중 고객과 코치로 1:1 코칭(30분), 대화를 기록, 텍스트로 변환, AI로 분석 후 인사이트 도출

조건2 분석 내용은 매 세션과 직접 연결

세션의 주제(관계형성, 목표설정, 경청 등)가 AI 분석 기준의 프레임이 되어야 함

조건3 AI Coaching Lab 공통 프로세스 (120분)

코칭 실습 (30분): 세션 진행 및 텍스트 전환

세션 주제 기반 AI 분석 (90분): 패턴·언어·감정·블라인드 스팟·관점 등 추출

→ 인사이트 도출 & 메타코칭, AI vs 내 직관 비교, 개인 성장 저널링

→ 핵심 질문: "AI가 놓친 것 vs 내가 본 것", "통합했을 때의 시너지는?"

수강 대상

- AI-led Big 마켓에서 First Mover를 지향하는 코치
- AI로 코칭 역량을 증강 시키려는 코치
- 사내 코칭 경험이 있으며 조직 내 코칭 영역을 확장하려는 코치

필수자격

- KAC 또는 50시간 이상의 코칭 실습 경험 보유
- 기본적인 디지털 도구 활용 능력 (ChatGPT 등 AI 툴 사용 경험)
- 매월 과제(리딩노트, 실습 녹취 분석) 수행 가능한 분

강사 소개



변형균

현 한스코칭 파트너코치·AI분야 고문
현 퓨처웨이브 대표·미래경영 전문가
현 MIT Technology Review Korea 편집이사
현 차 의과학대학교 AI헬스케어융합학과 겸임교수
현 한국상품학회 부회장
현 KPC·CPCC·Leadership Circle 인증코치
현 하트스마일명상(Heartsmile Training) 지도자
전 BC카드 AI빅데이터본부장, 데이터사업본부장
전 KT 데이터거버넌스, 빅데이터 기획, 데이터트랜스포메이션,
AI서비스, 디지털&바이오헬스 사업 총괄 상무

주요활동

- WEF(World Economic Forum) AI 위원
- 신용정보원 금융데이터포럼 위원
- 보건부 AI 과제 자문위원, AI진입규제 개선 워킹그룹 자문위원

미디어

[영상] AI시대 리더의 자격은? ㄱ

[인터뷰] "AI시대, 방관자가 아닌 설계자가 되어야 ㄱ

저서

- 『AI 시대의 생존 게임: 주권인가 종속인가』 (2025.12)
『AX 전략 마스터클래스 (AX Strategy Master Class)』 (2025.11)
『통찰하는 기계, 질문하는 리더』 세종도서 교양부문 선정도서 (2024.07)
『멀티모달 생성 AI 인사이트』 세종도서 학술부문 선정도서 (2024.03)



커리 클

Phase 1. Foundation & Context 데이터로 보는 관계와 신뢰

코칭 관계의 시작부터 깊은 경청까지, AI를 활용해 단단한 기반을 다짐

Session 01

AI Tech 생성형 AI 및 에이전틱 AI의 최신 흐름과 AI 규제(EU AI Act 등)가
코칭 윤리/신뢰에 미치는 거시적 영향 점검

관계 형성 Relationship

Insight AI 코칭은 코칭을 민주화하는가, 아니면 우월한 또는 열등한 대체재인가?

AI Coaching Lab 임파워된 협력관계, 심리적 안정감 합의

코칭 프로세스 Pre-Coaching 고객 첫 미팅 준비
ICF 역량: Ethical Practice, Agreements, Trust and Safety
ICF AI Coaching Standard: AI Ethics, Security and Privacy

AI Lab 데이터로 확인하는 라포(Rapport)의 깊이와 고객 성향 분석

Session 02

AI Tech 추론형 AI(Reasoning Models)의 진화
단순 언어 모델을 넘어 '생각하는 AI(o1 등)'의 등장과 코치의 '구조적 사고' 역량의 필요성

코칭 마인드셋 Mindset

Insight 답을 주는 AI 시대에, 인간의 자산은 질문이다. - 그러나 질문은 '능력'이 아니라 '태도'다.

AI Coaching Lab 고객의 창조성과 자원, 전인적 관점, 순간에 춤추기, 변화 촉진

코칭 프로세스 Goal Setting 코칭 목표 수립 및 초기 진단
ICF 역량: Coaching Mindset, Presence
ICF AI Coaching Standard: Maintains Presence

AI Lab 내 코칭 습관의 객관적 시각화 및 자기 인식

Session 03

AI Tech 감정 컴퓨팅(Affective Computing) 기술
텍스트 너머 표정·음성 톤(Tone)까지 읽는 멀티모달 감정 분석 기술과 '기계적 공감'의 현주소

경청과 직관 Listening

Insight 경청은 '좋은태도'가 아니라 관찰 가능한 패턴이며 훈련 가능한 기술이다.

AI Coaching Lab 경청, 직관, 호기심, 실천과 심화, 자기 관리

코칭 프로세스 Session Analysis 코칭 대화 내용 분석 및 성찰
ICF 역량 · ICF AI Coaching Standard: Listens Actively

AI Lab 1, 2, 3 Listening 구분, 숨은 욕구 추출, 저항 패턴 분석

| | | |
|---------------------|-----------------|---|
| Session 04 | AI Tech | 생성형 미디어(Generative Media)의 폭발 텍스트가 즉시 영상/이미지로 전환되는 시각화 혁명이 인간의 '무의식 탐구' 방식을 어떻게 바꾸는가? |
| 알아차림 Awareness | Insight | AI가 삶을 편리하게 만들수록, 인간의 경험은 얕아질 수 있다. - 코칭은 그 깊이를 복원하는 기술이다. |
| | AI Coaching Lab | 충만(Fulfillment), 균형(Balance), 과정(Process) |
| | 코칭 프로세스 | Deepening 세션 심화 및 이슈 확장 ICF 역량 · ICF AI Coaching Standard: Evoke Awareness |
| | AI Lab | 핵심 가치 추출, 감정 곡선 시각화 |
| Session 05 | AI Tech | 자율 실행 에이전트(Autonomous Agents) 대화만 하던 챗봇이 스스로 계획하고 도구를 쓰는 '행동하는 AI'로 진화함에 따른 코칭 영역의 확장 |
| 확장과 통찰 Expansion | Insight | AGI 담론은 미래 예언이 아니라, '가치 충돌'을 드러내는 거울이다. |
| | AI Coaching Lab | 삶의 목적, 내면의 리더, 사보타지 인식, 공명 구축 등 |
| | 코칭 프로세스 | Expansion 통찰의 확장 및 적용 ICF 역량: Trust & Safety, Evoke Awareness ICF AI Coaching Standard: Evoke Awareness |
| | AI Lab | 고객의 Vision 이미지/동영상으로 생성, 사보투어 패턴과 트리거 단어 분석 |
| Session 06 | AI Tech | 행동 설계(Behavior Design) 알고리즘 데이터 기반의 넛지(Nudge)와 초개인화된 피드백 루프 기술이 '고객의 지속적 성장'을 돕는 방식 |
| 성장 촉진 Growth | Insight | 성장은 '의지'가 아니라 '시스템'이다. - AI는 그 시스템을 설계하는 촉매가 될 수 있다. |
| | AI Coaching Lab | 핵심 코칭 스킬(인정, 명료화, 은유, 강력질문, 요청하기 등) |
| | 코칭 프로세스 | Accountability 실행 점검 및 지속성 확보 ICF 역량: Reinforces Growth ICF AI Coaching Standard: Growth, Reinforces Growth |
| | AI Lab | 다양한 코칭 스킬 적용 분석. 실행력을 높이는 언어 기술과 자동화 시스템 구축 |

| | | |
|-----------------------|-----------------|---|
| Session 07 | AI Tech | 지식의 자산화(RAG & Knowledge Mgmt) 개인의 암묵지(Tacit Knowledge)가 AI와 결합해 '대체 불가능한 IP(지식재산)'가 되는 기술적 방법론 |
| 나만의 봇 설계 Designing | Insight | 초개인화 시대 나만의 AI 코치봇은 '기술 프로젝트'가 아니라 '철학의 제품화'이다. |
| | AI Coaching Lab | |
| | 코칭 프로세스 | Branding 코치 브랜딩 및 자산화 ICF AI Coaching Standard: Reliability, Usability |
| | AI Lab | 챗봇 구축 방안 기획 |

| | | |
|-----------------------|-----------------|---|
| Session 08 | AI Tech | 트렌드(Embodied AI 등) 향후 3년, 로봇과 AI의 결합 등 물리적 세계로 나오는 AI와 코치가 준비해야 할 미래 생존 역량 |
| 완성 및 런칭 Finalizing | Insight | 공존과 확장 - AI를 도구가 아닌 파트너로 삼아 확장될 코치의 새로운 정체성을 만든다. |
| | AI Coaching Lab | |
| | 코칭 프로세스 | Review 전체 과정 성찰 및 새로운 출발 ICF AI Coaching Standard: Security, Accessibility |
| | AI Lab | 최종 시연회, 대체 불가능한 하이브리드 코치로의 출발 |

| | | | | |
|---|---------|---|-----------|--|
| 참고자료 AI 코칭 도구 평가 체크리스트 ICF AI Coaching Standards : A Practical Guide | 투명성과 윤리 | <input type="checkbox"/> AI임을 명확히 밝힘 (인간 코치 아님) <input type="checkbox"/> 한계 고지 (정신건강 지원 불가 등) <input type="checkbox"/> 의사결정 방식 설명 제공 <input type="checkbox"/> 편향 감소 노력 입증 <input type="checkbox"/> 동의 절차 및 데이터 처리 방침 명시 | 성장 촉진 | <input type="checkbox"/> 목표 설정 및 추적 도구 <input type="checkbox"/> 진행 리마인더 및 강화 <input type="checkbox"/> 개인화된 인사이트 제공 |
| | 효과적 소통 | <input type="checkbox"/> 사용자 입력 기반 응답 조정 (적극적 경청) <input type="checkbox"/> 정기적 피드백, 성찰, 자가평가 제공 <input type="checkbox"/> 문화적으로 민감하고 존중하는 언어 사용 | 품질 보증 | <input type="checkbox"/> 지속적 테스트, 검증, 개선 <input type="checkbox"/> 언어/코칭 전문가 검토 콘텐츠 <input type="checkbox"/> 사용자 피드백 및 지속적 개선 메커니즘 |
| | 신뢰와 관계 | <input type="checkbox"/> 코칭 합의서 및 AI 상호작용 동의 <input type="checkbox"/> AI 기능과 한계 명확히 안내 <input type="checkbox"/> 필요시 인간 코치 연결 가능 | 보안과 프라이버시 | <input type="checkbox"/> 데이터 암호화 (저장/전송) <input type="checkbox"/> GDPR 등 개인정보보호법 준수 <input type="checkbox"/> 다중인증 등 보안 로그인 <input type="checkbox"/> 필요 데이터만 수집, 명확한 정책 <input type="checkbox"/> 사용자 데이터 접근/공유 제어권 제공 |

본 자료 목록은 2026년 1월 작성 기준이며, 참석자의 니즈에 맞춰 매차수 최신 자료로 변경될 수 있습니다.

도서

- 〈코액티브 코칭 (Co-Active Coaching)〉 | 헨리 김지 하우스 외(2016) | 김영사

• 〈AI 시대, 우리의 질문〉 | 미리암 메켈, 레아 슈타이나커(2025) | 한빛비즈

• 〈경영이란 무엇인가〉 | 헨리 민츠버그, 로자베스 모스 캔터(2015) | 한빛비즈

• 〈리더십 스케일업〉 | 로버트 앤더슨, 윌리엄 애덤스(2025) | 흐름출판

• 〈인공지능은 나의 읽기-쓰기를 어떻게 바꿀까〉 | 김성우(2024) | 유유

• 〈맥스 테그마크의 라이프 3.0〉 | 맥스 테그마크(2017) | 동아시아

• 〈마침내 특이점이 시작된다〉 | 레이 커즈와일(2025) | 비즈니스북스

• 〈통찰하는 기계 질문하는 리더〉 | 변형균(2024) | 한빛비즈
- 〈AGI의 시대〉 | 한상기(2024) | 한빛미디어

• 〈듀얼 브레인〉 | 이선 몰릭(2025) | 상상스퀘어

• 〈먼저 온 미래〉 | 장강명(2025) | 동아시아

• 〈코칭의 황금률〉 | 알렉스 벌렉(2023) | 마인디자인

• 〈아들러 리더십 코칭〉 | 서재진(2020) | 박영스토리

• 〈경험의 멸종〉 | 크리스틴 로젠(2025) | 어크로스

• 〈AX 전략 마스터클래스〉 | 변형균(2025) | 한빛비즈

학술논문

- Passmore, Olafsson & Tee (2025), "A systematic literature review of AI in coaching" - Journal of Work-Applied Management
: 2019~2024년 AI 코칭 연구 16편을 체계적으로 분석하여 AI 코치의 효과성, 수용성, 윤리적 고려사항을 정리

• Passmore, Tee & Rutschmann (2025), "Getting better all the time: Using professional human coach competencies to evaluate AI coaching agent performance" - Coaching: An International Journal
: ICF 역량 기준으로 AI 코칭 에이전트를 평가한 연구로, 생성형 AI 등장 이후 짧은 기간 내에 AI가 ICF ACC 수준의 코칭을 제공할 수 있음을 보여줌

• Terblanche (2024), "AI Coaching: Redefining People Development and Organizational Performance" - The Journal of Applied Behavioral Science
: 생성형 AI가 조직 코칭을 어떻게 변화시킬지, AI 코칭에 대한 우려와 해결책을 제시

• Bachkirova & Kemp (2024), "AI coaching: democratising coaching service or offering an inferior substitute?" - Coaching: An International Journal
: AI가 진정한 코칭의 본질적 특성을 충족하는지 비판적으로 분석한 논문

• Bevilacqua et al. (2025), "Enhancing top managers' leadership with artificial intelligence : insights from a systematic literature review" - Review of Managerial Science
: AI가 최고경영진의 리더십에 미치는 영향을 체계적으로 분석한 63개 논문 리뷰

아티클

AI의 현황: 글로벌 설문조사 2025 | 맥킨지

Reference ICF, "AI Coaching Standards: A Practical Guide to Integrating AI and Coaching"
ICF, "AI Coaching Framework and Standards"

AI 활용
도구

| 구분 | 도구 | 비고 |
|------------------|-----------------------------|------------------|
| STT (음성→텍스트) | Clova Note, Tiro | 한국어 특화 |
| LLM (대화 분석·프롬프트) | ChatGPT, Claude, Gemini | 분석, 코칭봇 제작, 답리서치 |
| 학습 · 리서치 | NotebookLM, Perplexity | 리서치, 리딩 노트 정리 |
| 이미지 생성 | Canva, DALL-E 3(GPT) | 디자인 · 템플릿 |
| 자동화 · 에이전트 | Zapier, Make, n8n, Genspark | 자동화 도구 |