

ใช้จุดแข็งของเรา

Use Your Strengths

จิตใจ
แข็งแกร่ง



15 นาที



ทุกวัน



1 คน



ทุกวัย

คำอธิบาย

เครื่องมือนี้ชวนให้ลองระบุจุดแข็งภายในตัวเราและพิจารณาว่าเราจะใช้มันในชีวิตประจำวันได้อย่างไร การรับรู้และใช้จุดแข็งของเราอย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยให้เราพร้อมรับมือความท้าทายในชีวิตได้ดีขึ้นและได้พัฒนาตัวเอง

วิธีการใช้งาน

1. ดูลิสต์จุดแข็ง 24 แบบและคำอธิบายของแต่ละจุดแข็งได้ที่ <https://www.mindsetmaker.co/24-character-strengths>
2. ให้เวลาตัวเองได้นึกสัปดาห์ว่าจุดแข็งเรามีอะไรบ้าง เช่น ความคิดสร้างสรรค์ ความอดทน ความเมตตา ฯลฯ
3. ลองเขียนออกมาว่าเราวางแผนจะใช้จุดแข็งนั้นในวิธีไหนได้อย่างไรบ้างในแต่ละวัน
4. ลงมือใช้จุดแข็งที่เราทำตามที่วางแผนไว้
5. เมื่อครบ 1 สัปดาห์ ลองสะท้อนเขียนว่าเรารู้สึกอย่างไร ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการใช้จุดแข็งของเราในแต่ละวัน

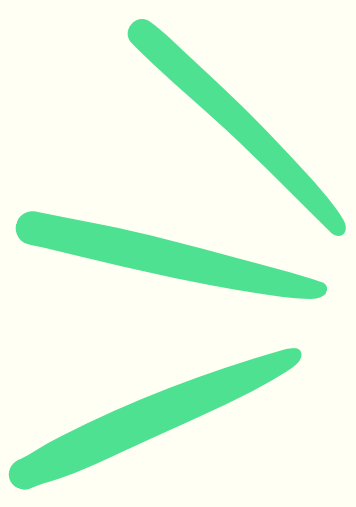
เป้าหมาย

1. เพื่อรับรู้จุดแข็งตัวเอง
2. เพื่อให้เรานำจุดแข็งที่มีมาใช้เพื่อพัฒนาตัวเอง

อ้างอิง

1. คาร์เนกีย์ 24 ข้อ: เป้าหมายการศึกษาสากลและคุณภาพชีวิตคนรุ่นใหม่. (3 มิถุนายน 2563). The Potential. <https://thepotential.org/knowledge/character-strengths/>
2. วิภาวี เอียร์ลีลา. (2560). คาร์เนกีย์ 24 ข้อ: เป้าหมายการศึกษาสากลและคุณภาพชีวิตคนรุ่นใหม่ <https://thepotential.org/knowledge/character-strengths/>
3. Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
4. Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2015). Strengths-based positive psychology interventions: a randomized placebo-controlled online trial on long-term effects for a signature strengths- vs. a lesser strengths-intervention. *Frontiers in Psychology*, 06. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00456>





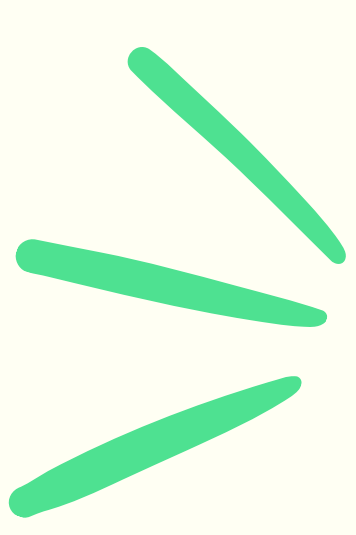
weekly
planner

ใช้จุดแข็งของเรา

นึกถึงจุดแข็งในตัวเราที่อยากฝึกฝนในแต่ละวัน
พร้อมเขียนระบุว่าเราจะใช้จุดแข็งนี้ทำอะไรได้บ้าง



MONDAY			
จุดแข็งของเรา คือ...	เราจะใช้จุดแข็งนี้โดยการ...		
WEDNESDAY		THURSDAY	
FRIDAY		SATURDAY	
SUNDAY		REFLECTION	
		จุดแข็งของเรา คือ ฉันได้ใช้จุดแข็งนี้ในการทำ.. ฉันรู้สึก ฉันได้เรียนรู้	



ตัวอย่าง

ใช้จุดแข็งของเรา

weekly
planner

นึกถึงจุดแข็งในตัวเราที่อยากฝึกฝนในแต่ละวัน
พร้อมเขียนระบุว่าเราจะใช้จุดแข็งนี้ทำอะไรได้บ้าง



MONDAY		TUESDAY	
จุดแข็งของเรา คือ... ความคิดสร้างสรรค์	เราจะใช้จุดแข็งนี้โดยการ... จะเล่นเกมวาดรูปทายคำกับเพื่อน ตอน 1 กลุ่ม	มีอารมณ์ขัน	จะเล่นมุขตลกจากที่ดูในยูทูปให้ที่บ้านฟังเพราะช่วงนี้ทุกคนเหนื่อยๆ
WEDNESDAY		THURSDAY	
ความรอบคอบ	ฉันจะตั้งใจและค่อยๆ ตรวจสอบคำผิดในรายงาน	การตัดสินใจ	ฉันจะประชุมทีละข้อ แล้วตัดสินใจเรื่องจบจากความเห็นของทุกๆ คน
FRIDAY		SATURDAY	
SUNDAY		REFLECTION	
		จุดแข็งของเรา คือ การตัดสินใจ ฉันได้ใช้จุดแข็งนี้ในการทำ.. ใช้ตัดสินใจจบประมาณตอนประชุมทีละข้อ ฉันรู้สึก มั่นใจขึ้นเพราะเราได้ตัดสินใจโดยอิงจากเพื่อนๆ ในสี และเพื่อนก็โอเคกับการตัดสินใจนี้ ฉันได้เรียนรู้ เราสามารถตัดสินใจอย่างแฟร์ๆ และเด็ดขาดได้	