

เชยตัวตนที่แท้จริง

SAY your true self

โดยพิชฌาภร มณีคงฤทธิ์, แอนนาเลียน โจนส์ และณณิฏฐา คงคลอง

จิตใจ
แข็งแกร่ง



30 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



2 คน



วัยรุ่น/ผู้ใหญ่

คำอธิบาย

เครื่องมือนี้จะช่วยให้เรารับรู้จุดแข็งของตัวเอง โดยการสะท้อนจาก แบบทดสอบ ความคิดของตัวเอง และ ความคิดของผู้อื่น เพื่อให้เราได้รู้จักตัวเองอย่างรอบด้าน และ สำรวจตัวเองจากมุมมองต่างๆ

วิธีการใช้งาน

1. คิดวิเคราะห์จุดแข็งของตัวเองแล้วเขียนลงไปในวงกลม "มุมมองของตนเอง"
2. ทำแบบทดสอบประเมินจุดแข็งของตัวเองผ่าน
<https://www.viacharacter.org/account/register>
3. เขียนจุดแข็งที่ได้จากแบบทดสอบลงในวงกลม "จุดแข็งจากแบบทดสอบ"
4. ให้คนรู้จักเขียนจุดแข็งของเราในมุมมองของเขาลงในวงกลม "มุมมองคนอื่น"
5. เขียนจุดแข็งที่มีซ้ำกันจากแต่ละวงกลมลงไปในช่องที่เหมาะสม
6. ทบทวนผลลัพธ์ที่ได้ หมั่นพัฒนาจุดแข็งของตัวเอง

เป้าหมาย

เพื่อให้เรียนรู้ตัวเองมากขึ้นและนำจุดแข็งที่มีไปพัฒนาและใช้ในทางที่มีประโยชน์

อ้างอิง

1. ศาเรกเตอร์สำคัญ 24 ข้อ: เป้าหมายการศึกษาสากลและคุณภาพชีวิตคนรุ่นใหม่. (3 มิถุนายน 2563). The Potential. <https://thepotential.org/knowledge/character-strengths/>
2. Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall
3. Maslow, Abraham M. (1954). Motivation and Personality. New York : Harper and Row.
4. Seligman, M. E. (1998). The Presidential Addresses. In: APA 1998 Annual Report.
5. Seligman, M. E. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Australia: A William Heinemann book. Published by Random House Australia Pty Ltd. <https://www.viacharacter.org/survey/account/Register>



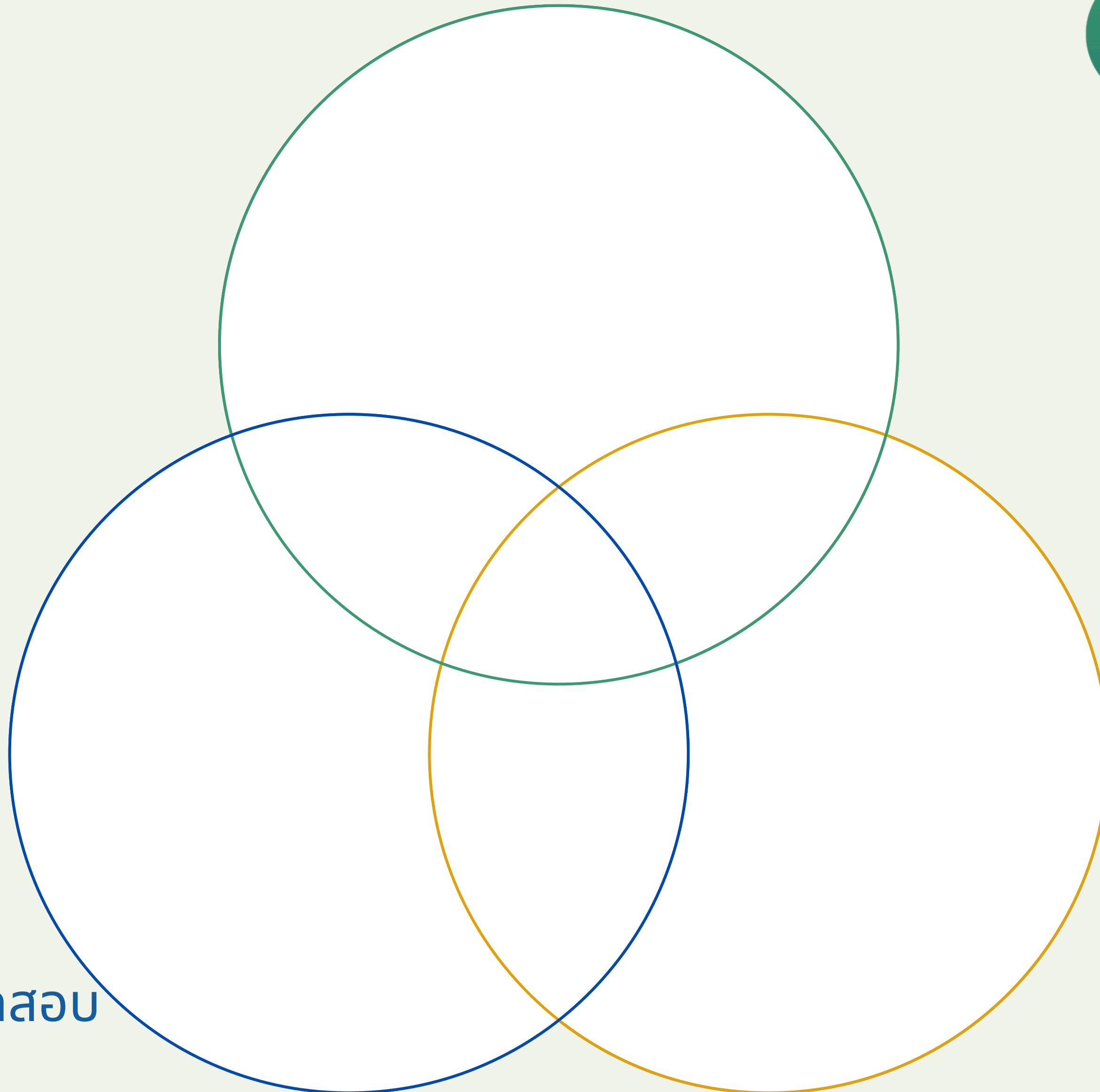
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

SAY
YOUR
TRUE
SELF

เชยตัวตนที่แท้จริง



1. มุมมองตนเอง



2. จุดแข็ง
จากแบบทดสอบ

3. มุมมอง
คนอื่น

รู้สึก/คิดอย่างไรบ้างหลังจากทำ SAY YOUR TRUE SELF

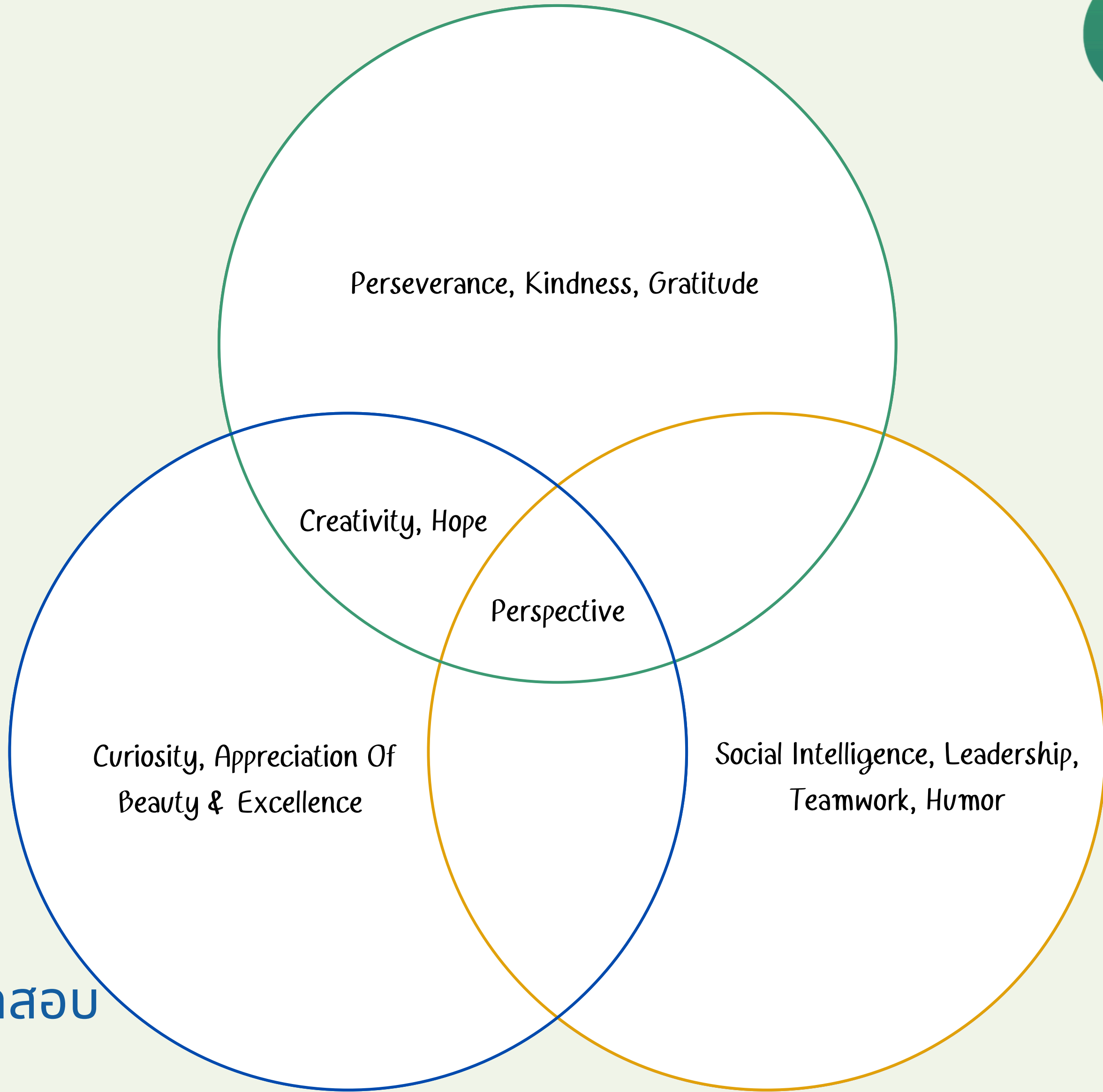


SAY
YOUR
TRUE
SELF

เชยตัวตนที่แท้จริง



1.มุมมองตนเอง



2.จุดแข็ง
จากแบบทดสอบ

3.มุมมอง
คนอื่น

รู้สึก/คิดอย่างไรบ้างหลังจากทำ SAY YOUR TRUE SELF

ไม่รู้มาก่อนว่าตัวเองเก่งในด้าน leadership ต่อจากนี้จะรู้สึกมั่นใจในการ lead มากขึ้น

