

ออกแบบชีวิตของเรา

Personal Goal Setting

สำเร็จดี



10-20 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



1 คน



ทุกวัย

คำอธิบาย

เครื่องมือนี้จะช่วยให้เราได้สำรวจและทบทวนเรื่องราว ประสบการณ์ หรือความชื่นชอบของตัวเอง เพื่อนำไปสู่การตั้งเป้าหมาย และพัฒนาตัวเองต่อไปในอนาคต

วิธีการใช้งาน

1. พิจารณาและเลือกองค์ประกอบในชีวิต 1 ด้าน ที่เราต้องการตั้งเป้าหมาย
2. ตอบคำถามในใบงานทั้งหมด คิดวิเคราะห์อย่างตั้งใจ
3. เมื่อตอบคำถามสำหรับ Personal Goal Setting เรียบร้อยแล้ว จากนั้นให้ตอบคำถาม Personal Goal Setting Feedback เพื่อสะท้อนความคิดของเราได้มากขึ้น

เป้าหมาย

เพื่อสร้างความตระหนักรู้ และ เพื่อให้ใช้ชีวิตไปในทางที่ตรงกับเป้าหมายของเรา

อ้างอิง

1. Ackerman, C. (2017). Self-Esteem: Exercises for Building Self-Esteem in College Student and Adults. <https://positivepsychology.com/self-esteem-worksheets/#adults-self-esteem>
2. Nathan, S. (2020). Personalizing the Love-Play-Work-Health Dashboard for university students. Life Design Log. <https://lifedesignlog.com/personalizing-the-love-play-work-health-dashboard-for-university-students/>
3. Rogers, C. R. (1959). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client-Centered Framework. In S. Koch (Ed.), Psychology: A Study of a Science. Formulations of the Person and the Social Context (pp. 184-256). New York: McGraw Hill.

PERSONAL GOAL SETTING



The goal:

1 ตั้งแต่วินาทีที่ฉันตื่นนอน ฉันต้องการที่จะ...

2 จริง ๆ แล้วฉันกลัว...

3 ในสัปดาห์นี้ฉันมีความสุขที่จะ...

4 ฉันมักจะมองหา... อยู่บ่อย ๆ

5 ฉันมีความสุขมาก ๆ เมื่อฉัน...

6 ฉันไม่เคยคิดที่จะ...

7 จุดแข็งของฉันมาจาก...

8 ฉันรู้สึกรักตัวเอง เวลาที่ฉัน...

9 หนึ่งสิ่งที่คุณไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้ ถ้าขาด...



PERSONAL GOAL SETTING FEEDBACK



1

หลังจากทำแบบฝึกหัดแล้วรู้สึกยังงัยบ้าง

2

คิดว่าแบบฝึกหัดนี้มีประโยชน์ไหม ถ้าคิดว่ามีประโยชน์ เราจะทำอะไรต่อจากนี้
เพื่อไปถึงเป้าหมาย

PERSONAL GOAL SETTING

ตัวอย่าง



The goal:

1 ตั้งแต่วินาทีที่ฉันตื่นขึ้นฉันต้องการที่จะ...

ฉันจะตื่นขึ้นให้ได้ภายใน 30%

2 จริง ๆ แล้วฉันกลัว...

กลัวตกงาน และก็กลัวไม่มีเงินจ่ายค่าห้อง

3 ในสัปดาห์นี้ฉันมีความสุขที่จะ...

ตั้งใจทำงาน เพื่อให้มีผลงานที่ดี

4 ฉันมักจะมองหา... อยู่บ่อย ๆ

งานใหม่ที่เงินเดือนดี

5 ฉันมีความสุขมาก ๆ เมื่อฉัน...

ได้โบนัสหรือ ได้เงิน incentive นอกเหนือ
จากเงินเดือน

6 ฉันไม่เคยคิดที่จะ...

ลาออกโดยไม่ทำงานใหม่รอรับอยู่

7 จุดแข็งของฉันมาจาก...

มาจากการทำงานอย่างตั้งใจ และเรียนรู้
Skills ที่ช่วยให้ทำงานง่ายขึ้น

8 ฉันรู้สึกรักตัวเอง เวลาที่ฉัน...

ทำงานได้ดี รับมือกับปัญหาได้ และสามารถ
เลือกที่จะปล่อยวางบางเรื่อง

9 หนึ่งสิ่งที่คุณไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้ ถ้าขาด...

เงิน เพราะมันตามมาด้วยปัจจัยพื้นฐานหลายๆ
อย่างที่จำเป็น



PERSONAL GOAL SETTING FEEDBACK



1

หลังจากทำแบบฝึกหัดแล้วรู้สึกยังงัยบ้าง

เราให้ความสำคัญกับเงินเป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้นเราควรปรับปรุงตัวเองให้สามารถหาเงินได้มากกว่านี้

2

คิดว่าแบบฝึกหัดนี้มีประโยชน์ไหม ถ้าคิดว่ามีประโยชน์ เราจะทำอะไรต่อจากนี้ เพื่อไปถึงเป้าหมาย

อ่านหนังสือเกี่ยวกับการพัฒนาตัวเอง ปรับปรุงเรซูเม่ตัวเอง ปรึกษาเจ้านาย