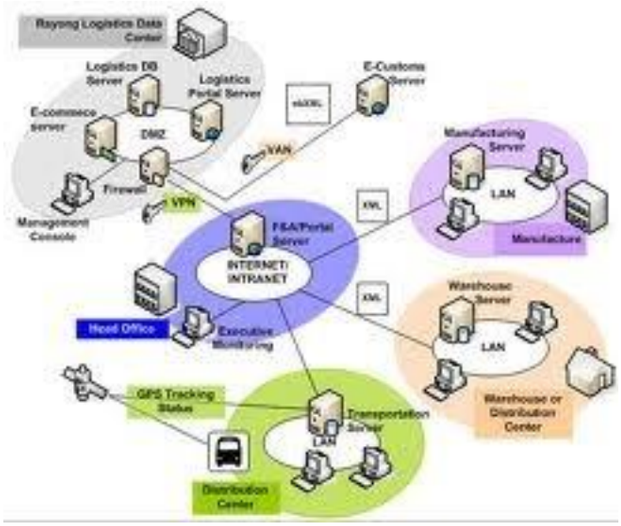
มาสร้างอนาคตให้เป็นจริง

สายอาชีพ - สายสามัญ

สายวิทย์ - สายศิลป์



มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต

สโมสรโรตารีเชียงใหม่วัฒนา
ร่วมกับ
มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต
นำเสนอโครงการ

“หาความฝันเพื่ออนาคตที่มั่นคงมีสุข”

เนื้อหาสาระในวันนี้

คุณคือคนสำคัญ
เป็นที่รัก
ศรัทธาตัวเอง

อนาคตต้องมีดี

ทำไมต้องมี
เป้าหมายชีวิต

มีความสุข
มีคุณค่า
มีพลัง

ค้นหา
ความใฝ่ฝัน

กระบวนการ
รู้จักตัวตนของเรา

กิจกรรมค้นหา
อาชีพที่เหมาะสม

มีความสุข
มีคุณค่า
มีพลัง

รู้วิธีการ
วางแผนชีวิต

การพัฒนาทักษะชีวิต

ปีนี้ => เทอมนี้ => เดือนนี้ => วันนี้

ชีวิตต้องดี
มีประโยชน์
ไม่ย่อท้อ

มีความสุข
มีคุณค่า
มีพลัง

กระบวนการออกแบบชีวิต

เชื่อ ... เราคือคนสำคัญ และเป็นที่รัก

ค้นหา ... ว่าตัวเราเป็นอย่างไร

เลือก ... ว่าอนาคตเราเป็นเช่นไร

ลงมือทำ ... วางแผน เดินตามทางที่ตั้งไว้

พัฒนา ... ฝึกทักษะที่ควรมีให้มากขึ้น

อนาคต?

อาชีพ ?

เรามีคุณลักษณะที่ดีๆ
อะไรบ้าง?

WHY?

ทำไมต้องเลือกหาเป้าหมายชีวิต?

ทำไมต้องพัฒนาทักษะชีวิต?

1. เลือกในสิ่งที่รัก
2. ประจักษ์ในเป้าหมาย
3. ค้นหาแรงบันดาลใจ
4. กัดไว้ไม่ปล่อยมัน

ดร.นิศรา การุณอุทัยศิริ

ทำงานเก่ง
ตำแหน่งดี
เงินเดือนสูง

ความรู้ ทักษะงาน

Happy
Value
Power

ทักษะชีวิต

หางานให้
ตรงกับตัวตนเรา

วางแผน
เป้าหมายชัด
รับผิดชอบ
จัดเวลา
ตรงต่อเวลา
มุ่งมั่นในงาน

HOW?

กระบวนการค้นหาฝัน
ที่จะไปให้ถึงฝัน

กระบวนการสร้างชีวิต

เชื่อ ... เราคือคนสำคัญ เราเป็นคนมีคุณภาพ

ค้นหา ... คุณลักษณะของเรา-เหมาะกับงานใด

เลือก ... ว่าอนาคตเราเป็นเช่นไร

ลงมือทำ ... วางแผน เดินตามทางที่ตั้งไว้

พัฒนา ... ฝึกทักษะที่ควรมีให้มากขึ้น

มาค้นหาความฝันกัน

1. เวลาที่ฉันมีความสุข ฉันกำลังทำอะไรอยู่

.....

2. ฉันรักอะไรมากที่สุด (ไม่ใช่บุคคล)

.....

3. ฉันเพลิดเพลินกับกิจกรรมอะไร ที่ฉันไม่รู้สึกเหนื่อยกับมัน ?

.....

4. ลึกๆแล้ว มีเสียงเรียกหาภายในใจเรา เรียกหาอะไรอยู่ ?

.....

มาค้นหาความฝันกัน

5. อะไรที่ฉันถนัดมากตั้งแต่เด็กๆ ฉันชอบและทำได้ดีด้วย

.....

6. ถ้าฉันมีเงิน 100 ล้านบาท ฉันอยากทำอะไรดี ?

.....

7. ภาพตอนที่ฉันเป็นผู้ใหญ่ หรือ 20 ปีจากนี้ฉันเห็นตัวเองอย่างไร ?

.....

8. ฉันอยากเห็นตัวเอง อยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมเช่นไร ?

.....

ค้นหาตัวตนเรา

หญิงสาวเต้นหมุนไปทางซ้ายหรือทางขวา?

Left Brain or Right Brain ?

ทำแบบทดสอบ-รู้จักตัวเอง

<u>กติกาในการทำแบบทดสอบ</u>

1. ทำใจให้สบายไม่ต้องกังวล
2. ตอบทันทีโดยไม่ต้องคิดไม่ลังเล
3. ไม่ต้องย้อนกลับไปแก้ไม่ต้องคิดใหม่

   ไม่ต้องกลัวผิด

ชีวิตที่เราต้องการเป็นผู้กำหนด เราจึงต้องรู้จักตัวเองก่อน

ให้เก็บคำตอบของคุณไว้

แล้วนำตัวอักษรในแต่ละข้อที่ได้มาเรียงต่อกัน

1. คุณรู้สึกมีพลังคึกคัก เมื่อคุณอยู่ในสภาพแวดล้อมแบบใด ?

I : อยู่คนเดียวเงียบๆ หรือมีคนน้อยๆ จะมีพลัง เพลินในกิจกรรมหรืองานที่ทำ ถ้าอยู่หมู่คนมาก จะเพลีย เหนื่อยง่าย

E : ห้อมล้อมด้วยผู้คน งานปาร์ตี้ สังสรรค์เพื่อนทำให้คึกคัก สนุกสนานมีพลัง คิดได้โลดแล่น แต่ถ้าอยู่คนเดียวจะเฉาเหงา

2. คุณมีวิธีพิจารณาข้อมูลอย่างไร?

S : ดูถึงรายละเอียดของข้อมูล, ดูถึงปัญหาปัจจุบัน ดูหลักความเป็นจริง เช่นอ่านรายละเอียดในข่าวนสพ.

N : ดูถึงภาพรวมหรือข้อสรุปของข้อมูล, คาดการณ์ล่วงหน้า, ดูถึงความน่าจะเป็นที่จะเกิดขึ้น เช่นชอบอ่านแต่พาดหัวข่าว ไม่ค่อยสนใจปลีกย่อย

3. คุณใช้อะไรในการตัดสินใจกับปัญหา?

T : ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ, ใช้หลักตรรกวิทยาความถูกต้อง, คิดถึงผลที่จะตามมาจากการตัดสินใจ

F : ใช้ความรู้สึกในการตัดสินใจ, ตัดสินใจจากความชอบ, ความต้องการ, คิดถึงความต้องการและการตอบสนองของตน ไม่อิงเหตุผล

4. คุณมีวิธีการดำเนินชีวิตอย่างไร?

J : ชอบวางแผนในการใช้ชีวิตประจำวัน,
ชอบตั้งเป้าหมาย ระยะเวลา
วันที่ในการทำ, ชอบตัดสินใจเพื่อให้จบปัญหา

P : ยอมรับการเปลี่ยนแปลงกับสิ่งรอบตัว,
ไม่ยึดติด, มีความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์,
รับฟังความคิดผู้อื่น ไม่ค่อยแสดงออก

คำตอบที่คุณได้เลือก

http://determineyourdream.exteen.com

ISTJ

ISTP

ISFJ

ISFP

INFJ

INFP

INTJ

INTP

ESTP

ESTJ

ESFP

ESFJ

ENFP

ENFJ

ENTP

ENTJ

ลองจัดกลุ่มเพื่อนที่เหมือนกัน

กลุ่ม 1	**ISTJ**	**ISTP**	**ISFJ**	**ISFP**
กลุ่ม 2	**INFJ**	**INFP**	**INTJ**	**INTP**
กลุ่ม 3	**ESTP**	**ESTJ**	**ESFP**	**ESFJ**
กลุ่ม 4	**ENFP**	**ENFJ**	**ENTP**	**ENTJ**

http://determineyourdream.exteen.com

MBTI

Myers Briggs Type Indicator

www.facebook.com/thailifeskills

1

อาชีพ ?

เรามีคุณลักษณะที่ดีๆ

อะไรบ้าง?

Download from
Dreamstime.com
This watermarked comp image is for previewing purposes only.
ID 17436831
© Axstokes | Dreamstime.com

2

จากการค้นหา

และทดสอบคุณลักษณะ?

อาชีพ?

ใกล้เคียงกันไหม?

พวกเรามากำหนดอนาคตกัน

1. จากผลทดสอบ เราถนัดใช้สมองด้านใด ..... ลักษณะบุคลิกภาพเป็นกลุ่ม .....
2. อาชีพที่เหมาะกับเรา ได้แก่ ..... หรือ..... หรือ.....
3. สาขาที่เราควรเลือกเรียนคือ.....
4. สถาบันที่เราควรเลือกเรียนต่อคือ .....
5. คำมั่นสัญญาใจ ในสิ่งที่เลือกข้างต้น .....

ข้าพเจ้า.....ขอสัญญากับตัวเองว่า. ข้าพเจ้าได้เลือกเป้าหมายชีวิตแล้วด้วยเหตุและผลที่ข้าพเจ้าได้สำรวจตัวเองและมีความมั่นใจแน่วแน่ว่า ข้าพเจ้าสามารถทำฝันนี้ให้เป็นจริงได้แน่นอน

ลงชื่อ.....

วันที่ .....

อย่าเพิ่งปักหลักในเป้าหมายชีวิตที่พบในวันนี้
ขอให้หมั่นสำรวจใจ ว่าเรารักสิ่งที่ทำที่เป็นอยู่จริงๆ

กระบวนการสร้างชีวิต

เชื่อ ... เราคือคนสำคัญ และเป็นที่รัก

ค้นหา ... ว่าตัวเราเป็นอย่างไร

เลือก ... ว่าอนาคตเราเป็นเช่นไร

ลงมือทำ ... วางแผน เดินตามทางที่ตั้งไว้

พัฒนา ... ฝึกทักษะที่ควรมีให้มากขึ้น

1. กล้าลงมือทำ
2. คิดในแง่บวก
3. ออกจากกรอบที่ยึดติด

ถ้าไม่ลงมือทำ
อะไรก็เป็นไปไม่ได้
!!!

เอกชัย วรรณแก้ว

จงอย่ายอมแพ้ให้
กับคำว่า “ทำไม่ได้”

กระบวนการสร้างชีวิต

เชื่อ ... เราคือคนสำคัญ และเป็นที่รัก

ค้นหา ... ว่าตัวเราเป็นอย่างไร

เลือก ... ว่าอนาคตเราเป็นเช่นไร

ลงมือทำ ... วางแผน เดินตามทางที่ตั้งไว้

พัฒนา ... ฝึกทักษะที่ควรมีให้มากขึ้น

การวางแผน
เริ่มจากปลายทางเสมอ

เป็นมัคคุเทศก์
ต้องรู้ภาษา วัฒนธรรม ที่เที่ยว

เรียนให้จบนิเทศศาสตร์

เรียนภาษา สนใจศึกษาวัฒนธรรม

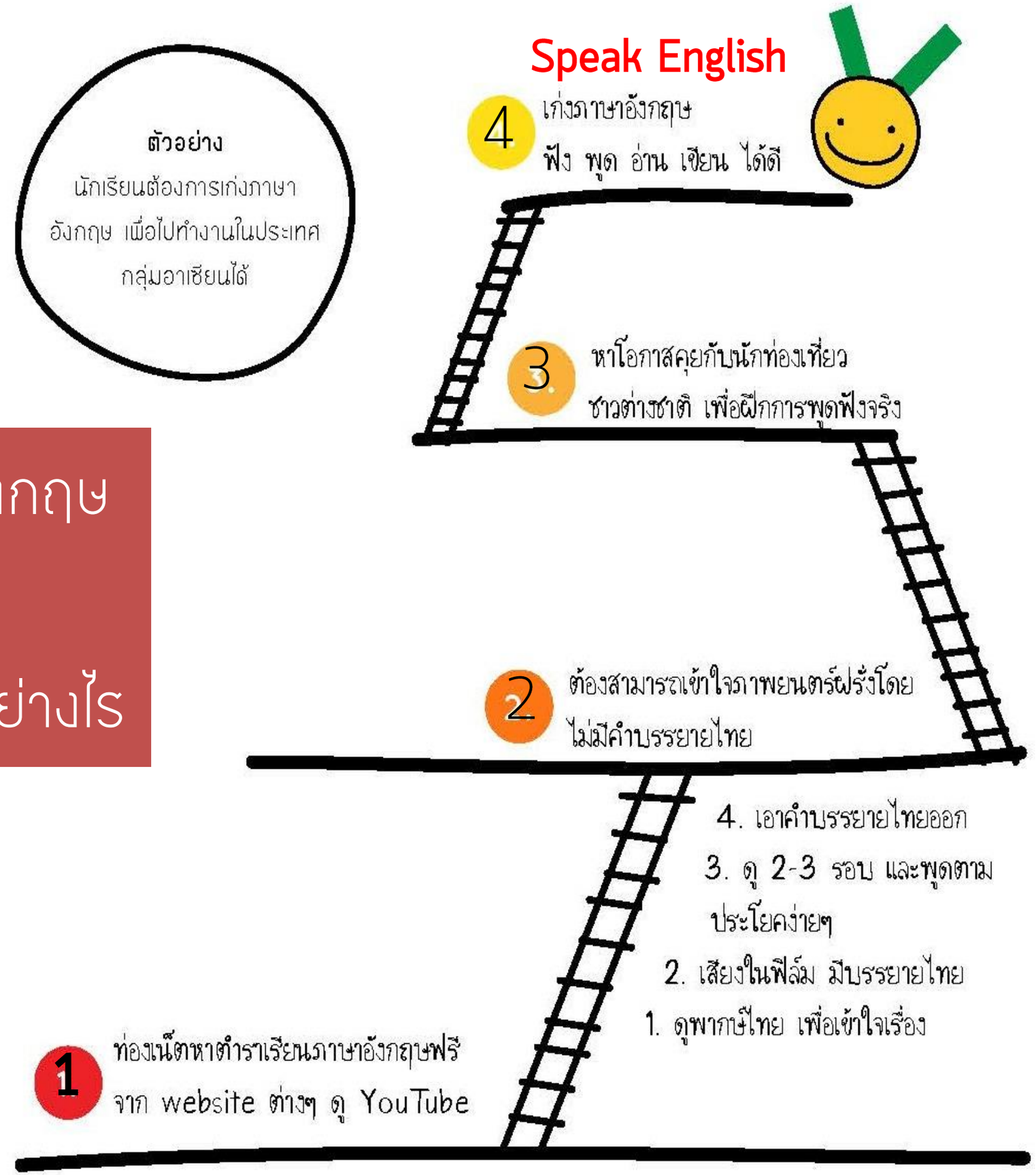
ผลการเรียนมัธยมดี เข้าเกณฑ์

ต้องเรียนรู้ได้ดี มีวินัย ตั้งใจ รับผิดชอบ
มีเมตตา และฝึกภาษา

อยากพูดภาษาอังกฤษให้เก่งๆ ต้องวางแผนฝึกอย่างไร

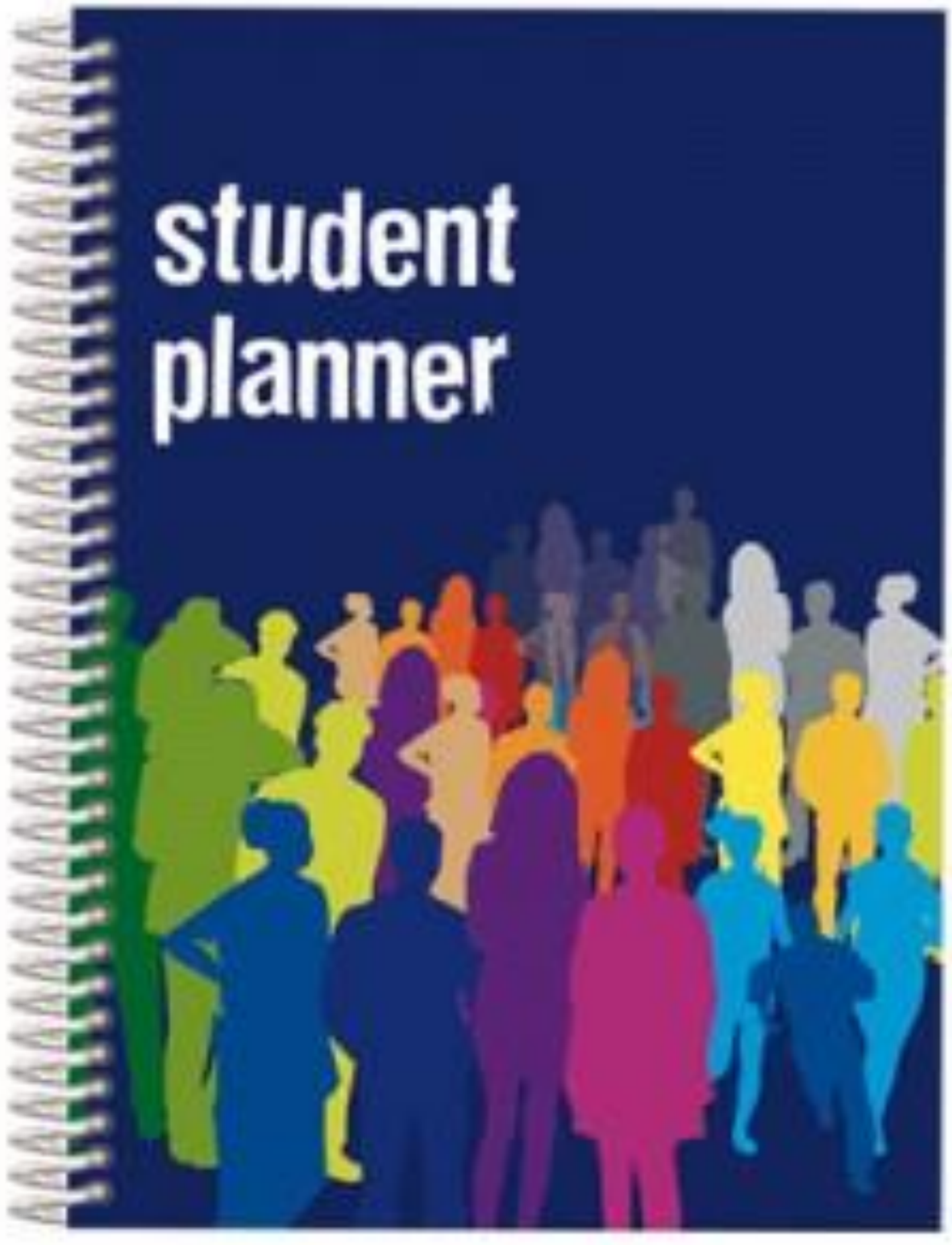
ตัวอย่าง

นักเรียนต้องการเก่งภาษาอังกฤษ เพื่อไปทำงานในประเทศกลุ่มอาเซียนได้



WHAT?

INSIDE THE STUDENT PLANNER



วางเป้าหมายรายวิชา

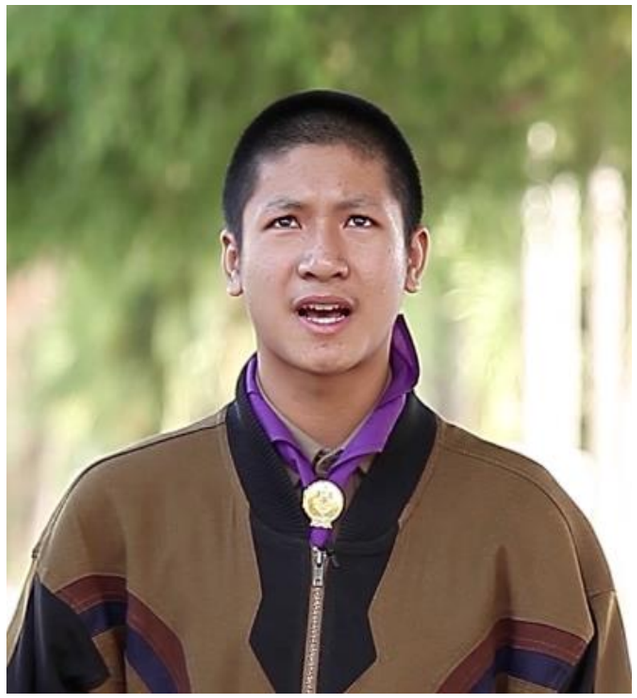
วางแผนงานรายเดือน

บันทึกรายวัน

บันทึกการใช้เวลาแต่ละวัน

INSIDE THE STUDENT PLANNER

มาฟังความเห็นของนักเรียนที่ใช้สมุดแปลนชีวิต



หมวดการบันทึก....พัฒนาทักษะต่างๆ

- ตารางกำหนดเป้าหมายการเรียนรายวิชา ..... พัฒนาทักษะความมุ่งมั่น
- ปฏิทินรายเดือน ..... พัฒนาการวางแผนงาน การเตรียมตัวสอบ
- พื้นที่บันทึกรายวัน ... พัฒนาทักษะการบันทึกความรู้สึกคิดเห็นสิ่งที่พบในแต่ละวัน หรือการนัดหมาย ส่งงาน
- ตารางบันทึกเวลาที่ใช้ในแต่ละวัน ..... พัฒนาการบริหารจัดการเวลา

- พื้นที่ว่างอื่นๆ .... เพื่อการบันทึกความคิดเห็น สาระที่ได้รับเป็นประโยชน์
- วงกลมบันทึก หนังสือที่ได้อ่าน .... ช่วยเตือนให้หาความรู้อื่นเพิ่มบ้าง
- ตารางสอนประจำภาคเรียน ..... จัดงานเรียนในแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์

วิชา: คณิตศาสตร์

ครู: ครูจำนงค์

เกรดเป้าหมาย: 3.5

วันที่	สอบ / การบ้าน / โครงงาน / รายงาน	คะแนนเป้าหมาย	คะแนนที่ได้
15/6	สอบครั้งที่ 1	18/20	13
15/7	สอบครั้งที่ 2	18/20	18

วิชา: วิทยาศาสตร์

ครู: ครูวิสุทธิ์

เกรดเป้าหมาย: 3.2

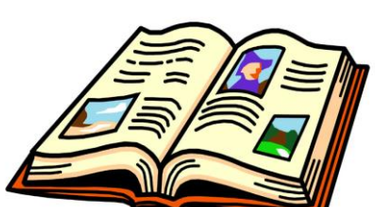
วันที่	สอบ / การบ้าน / โครงงาน / รายงาน	คะแนนเป้าหมาย	คะแนนที่ได้
16/6	สอบครั้งที่ 1	80	86
20/7	สอบครั้งที่ 2	80	92
30/7	ส่งโครงงานเกินกำหนด	100	70

insert ไว้:

insert ไว้:

มิถุนายน

วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์	วันเสาร์	วันอาทิตย์
1	2	3	4	5	6	7
8 อ่านไทย 1	9 เริ่มงานโครงการ B	10	11 เริ่มงานโครงการ A	12	13	14
15	16 ส่งงานโครงการ B	17 สอบไทย 1	18	19 อ่านวิทย์	20	21
22	23	24 สอบวิทย์ 1	25	26 ส่งงานโครงการ A	27	28
29	30					

1	ทัศนศึกษา ลานเจดีย์ สนุกมากๆ ดีใจที่นิชามาคุยด้วย นึกว่าจะโกรธเราซะอีก
2	สอบอังกฤษเสร็จ หมดสภาพเลย .. ไม่ได้พรุ่งนี้เรียนเลขต้องตั้งใจให้ดี ไม่งั้นไม่ได้ 3.5
3	วันเกิดต่าย - ร้านขนมไทย ได้คุยเรื่องเรียนต่อฯ นาตื่นเต้นดี
4	สอบคณิตศาสตร์ ครั้งที่ 2
5	ป้าแย้มมาหาแม่ เซ็งน่าดู มาทีไรก็มาทวงเงินแม่ เมื่อไรชีวิตเราจะได้อยู่บ้านดีๆ ไม่ต้องมาเช่าอยู่แบบนี้นะ
6	ทบทวน ENGLISH
7	

8	
9	เริ่มงานโครงการ B เพื่อนดีๆ ช่วยกันมาก ดีใจๆๆๆ
10	สอบ ENGLISH ครั้งที่ 2
11	แย่จัง ยังไม่ได้เริ่มโครงการ A เลย วันนี้เหนื่อยมากๆ ช่วยแม่ทั้งวัน พรุ่งนี้ค่อยว่ากัน
12	สุดชวนไปดูหนังอีก กลับดคกโครงการก็ไม่ได้ทำอีกละ เอเราจะกลายเป็นคน ผัดวันประกันพรุ่งไหมเนี่ย ..... Sure ปิ๊ก
13	
14	ไปทำบุญหลวงน้าที่วัด ได้คำสอนดีมากเลย คบแฟนมาแล้วก็ไป แต่เกรดคะแนนอยู่กับเราตลอดไป ... จริงด้วยสิ

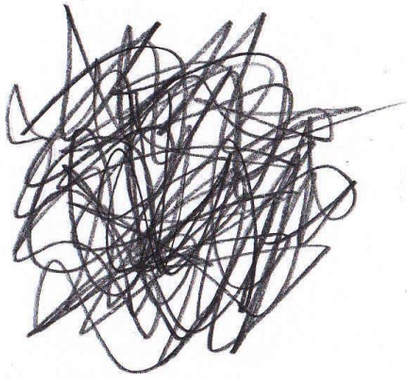
วันที่ 18 มกรา (วันอาทิตย์)

วันนี้เราได้นอนเต็มที่เลยตื่นมาตอน 10 โมงกว่าๆ เพราะว่าฝันอันนึงตลกมาก เราฝันว่าตอนแรกก็เดินๆอยู่กับเพื่อนแล้วจู่ๆก็มีอะไรซักอย่างมาไล่เราทำให้เราต้องวิ่งหนี วิ่งไปวิ่งมาเพื่อนเราก็หายไปหมดเลย แล้วก็มีมอเตอร์ไซค์วิ่งผ่านมาเห็นว่าเราวิ่งเร็วก็เลยท้าแข่ง เราวิ่งแข่งกับมอเตอร์ไซค์เกือบชนะแหนะ แล้วก็รู้ตัวว่าคงฝันอยู่ ดูผิดความเป็นจริงมากกก

เสียวต้องไปอ่านหนังสือละมีสอบอาทิตย์หน้าเพื่อยังไม่ค่อยรู้เรื่องเลย....

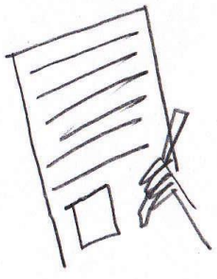
วันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2015

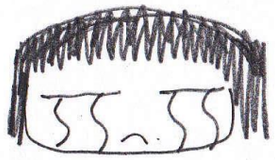
วันนี้แม่กับพ่อทะเลาะกัน ไม่รู้เรื่องอะไร ดากันเสียงดังมาก ไม่ชอบเลย ทำไมคุยกันดีๆไม่ได้ก็ไม่รู้ เฮ้อออ___



วันที่ 21 มกราคม (วันพุธ)

อ๊ากา วันนี้สอบเลย!!! ยากมากก!! อุตส่าอ่านตั้งเยอะแต่ก็ยังไม่เข้าใจ เฮ้อเสียใจจัง T.T เสียวต้องไปคุยกับครูสักว่าจะได้เข้าใจมากขึ้น รู้งี้ถามครูตั้งแต่อาทิตย์ที่แล้วก็ดีสิ จะได้เข้าใจก่อนไปสอบ -.- ฟรุ้งฟริ้งสอบวิทย์อีกไม่รู้จะเป็นยังไง ขอให้ออกแต่ส่วนที่เราอ่านด้วยเฟ้อ สาธุ!!!





วันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2015

พ่อกับแม่ตื่นสักทีละ ไม่รู้จะเป็นอย่างจืดกี่รอบ -.- วันนี้กะจะทำตัวดีๆให้พ่อแม่สบายใจหน่อยละกัน

วันนี้เพิ่งสังเกตว่าต้นโพธิ์ข้างโรงเรียนใบมันเหมือนรูปใบโพธิ์บนไพ่เลย อ๋อ มันเลยเรียกดอก ว่าโพธิ์สำแหงเลย

วันที่ 6 กุมภาพันธ์

ไม่ได้ดูหนังเขียนอะไรเลย ไม่ค่อยมีอะไร วันๆไปโรงเรียนก็เฉยๆ ได้ไปถามครูเลยละ ให้ครูสอนเพิ่มให้ เข้าใจขึ้นเยอะเลย หวังว่าครั้งหน้าหลังนี้จะทำได้ดีขึ้นนะ เฮ่! เอาหน่อยๆ!

กระบวนการสร้างชีวิต

เชื่อ ... เราคือคนสำคัญ และเป็นที่รัก

ค้นหา ... ว่าตัวเราเป็นอย่างไร

เลือก ... ว่าอนาคตเราเป็นเช่นไร

ลงมือทำ ... วางแผน เดินตามทางที่ตั้งไว้

พัฒนา ... ฝึกทักษะที่ควรมีให้มากขึ้น

The Changing World

A day made of glass.

คุณลักษณะที่ดีสำหรับการทำงานแต่ละอาชีพ

ด้านจิตใจ	ด้านความคิด	ด้านวาจาคำพูด	ด้านพฤติกรรม	ความสามารถพิเศษ
มีสมาธิดี	คิดวิเคราะห์รอบคอบช่างสังเกตุ	ฉะฉาน ชัดถ้อยชัดคำ	ขยัน อดทน ไม่กลัวยาก เน้นผลลัพท์สำเร็จ	เก่งด้านภาษา เก่งคำนวณ ตัวเลข
มีจิตอาสา	คิดเป็นระบบ แยกแยะได้ดี	พูดจาอ่อนหวานน่าฟัง	ตั้งใจ ใฝ่รู้ ค้นคว้าพัฒนาตนเองเสมอ	มีศิลปะการตกแต่งประดิษฐ์ สวยงาม
ชอบให้บริการ คิดถึงคนอื่นก่อนตัวเสมอ	มีวิสัยทัศน์ มองการณ์ไกลได้ดี	สื่อสารครบความเข้าใจง่าย	มีระเบียบวินัย ไม่มักง่าย เคารพกฎกติกา	เรียนรู้ได้ง่าย เร็ว จับประเด็นเก่ง
จริงใจ ซื่อสัตย์	มีชั้นเชิง กลยุทธ์ คิดซับซ้อนได้ดี	เจรจาหว่านล้อมเก่ง เป็นนักฟังที่ดี	รับผิดชอบ ลุยถึงที่สุด ไม่วางงาน แก้ปัญหาเก่ง	ความสามารถทางด้านร่างกาย กล้ามเนื้อสุขภาพดีพร้อม
มองโลกในแง่บวก	คิดแตกต่าง สร้างสรรค์	โน้มน้าวชักจูงผู้อื่นได้	ทำงานไม่เห็นแก่เงิน มีภาวะผู้นำสูง	

สรุปลำดับขั้นตอนการหาเป้าหมายชีวิต

1. ค้นหาความใฝ่ฝันในใจเรา
2. รู้จักลักษณะบุคลิกของตัวเรา
3. ทำความรู้จักกับอาชีพงานต่างๆ

4. จับคู่ “งานและเรา” ให้สัมพันธ์กัน
5. วางแผนเส้นทางจากปลายทางสู่ต้นทาง
6. ลงมือเดินตามแผน

อยาก

ทำให้ตัวเอง

ทำให้ครอบครัว

ทำให้เพื่อนๆ

ทำให้ชุมชน

ทำให้ประเทศชาติ

ทำให้ประชาคมโลก

อนาคตที่เลือกแล้ว

ชีวิตของเรา เราต้องเลือกทางเดินเอง
ตัดสินใจเอง ด้วยเรามีหลักคิด ที่มาที่ไปเหตุและผล เรา
จึงเชื่อมั่น ตราบเท่าที่ทางเดินนั้นเป็นเส้นทางสุจริต เป็น
สัมมาอาชีพ สุดท้ายคือคุณค่าแห่งความภูมิใจของชีวิต ที่
เราเป็นคนวางเส้นทางและเดินเอง เป็นคุณค่าที่ให้เราได้
สำนึกที่ดี คุ้มค่าที่ได้เกิดมา ขอบคุณพ่อแม่ที่ให้กำเนิด
ขอบคุณครูอาจารย์ที่ให้ความรู้คู่คุณธรรม ขอบคุณโลก
และประเทศไทยที่ให้เราได้อยู่อย่างสงบสันติ
ขอบคุณ ขอบคุณ และขอบคุณ