

หมวด 6

ของดีในตัวเรา (Character Strengths)

คืออะไร ?

คือคุณลักษณะเด่น/จุดแข็งเชิงบวก ที่มีอยู่ในทุกคน และมักแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ บางคุณลักษณะแสดงออกอยู่เป็นประจำ และคุณลักษณะอื่นๆ อาจจะได้ถูกนำมาออกมาใช้ ทำให้แต่ละคนมีลักษณะเด่นต่างกัน เมื่อเราได้ทำสิ่งที่สอดคล้องกับจุดแข็ง เรามักทำอย่างเต็มที่ จดจ่อ และเพลิดเพลิน

ช่วยอะไร ?

- ทำให้มองเห็นและใช้คุณลักษณะเด่นที่มีของตนเอง ส่งผลให้เห็นคุณค่า ยอมรับและเคารพในตัวเอง รวมทั้งยอมรับคนอื่นที่ต่างจากเรา
- จัดสรรชีวิตให้มีโอกาสใช้จุดแข็งเพื่อช่วยพัฒนาเรื่องงานและชีวิต มีโอกาสทำผลงานได้ดีขึ้นเมื่อใช้จุดแข็งอย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นทางหนึ่งของการสร้างความสุขที่ทำได้จริง
- ช่วยให้เราตระหนักว่า “จุดแข็งต้องใช้ให้พอดี” ไม่มากเกินไป/น้อยไป เพื่อให้เกิดผลดีมากกว่าผลเสียทั้งกับตัวเองและคนอื่น



ฝึกอย่างไร ?

- สำรวจจุดแข็งของตนเอง | มองย้อน “ต้นทุน” ที่ทำให้สามารถผ่านเรื่องยาก | ฟัง “การสะท้อน” จากคนอื่น
- เชื่อมจุดแข็งกับชีวิต บทบาทงาน และแบ่งงานตามจุดแข็งกับทีมเพื่อเสริมกัน
- ฝึกใช้จุดแข็งให้ “พอดี” และมองหาโอกาสในชีวิตเพื่อใช้จุดแข็งอื่นๆ ที่ยังไม่คุ้นเคย

ประกอบด้วย 5 กิจกรรมตัวอย่าง

- กิจกรรม 6.1 คุณลักษณะเด่น
- กิจกรรม 6.2 ชุมทรัพย์ในตัวเรา
- กิจกรรม 6.3 กระจุกส่องใจ
- กิจกรรม 6.4 รวบรวมพลังของดี
- กิจกรรม 6.5 จุดแข็งที่ “พอดี”

ข้อเสนอแนะภาพรวมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรมในการจัดกิจกรรมหมวด “ของดีในตัวเรา”

- ในบริบทสังคมไทย การบอกว่าตนเองมีข้อดีอาจทำให้บางคนรู้สึกเขินอายหรือกลัวถูกมองว่าอวดดี ให้เน้นว่าจุดแข็งคือ “เครื่องมือทำงาน” หรือ “ของขวัญที่เอามาช่วยคนอื่น” รวมถึงการดูแลตัวเอง

ไม่ใช่การเปรียบเทียบว่าใครดีกว่าใคร ความแตกต่างของลักษณะเด่นประจำตัวทำให้เกิดวิธีการและทางเลือกในการช่วยกันและกัน ได้หลากหลายขึ้น

- ระวังเรื่อง “การให้คำชม” ไม่ให้เป็นการล้อเลียน หรือเหน็บแนม และช่วยเติมเต็มในกรณีที่บางคนได้รับคำชมน้อย
- สร้างบรรยากาศ ไม่ตัดสิน เพราะบางคนอาจรู้สึกไม่ดีกับคำว่า “มากไป” “น้อยไป” และย้ำว่า มากไป/น้อยไป เกิดได้กับทุกคน โดยเฉพาะตอนเครียดหรือเหนื่อย

กิจกรรม 6.1

คุณลักษณะเด่น

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

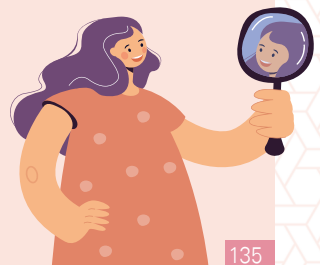
1. สำรวจคุณลักษณะเด่น/จุดแข็งเชิงบวกของตนเองและคนอื่น
2. ทบทวนพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงคุณลักษณะเด่น และการใช้อย่าง “พอดี”
3. ตระหนักถึงคุณค่าของคุณลักษณะเด่นที่มี และเห็นโอกาสเพิ่มเติมคุณลักษณะเด่นอื่น ๆ

แนวคิดหลัก (Key Concept)

- คุณลักษณะเด่น 24 ข้อที่ช่วยให้คนมีความสุขและรุ่งเรืองในชีวิต เป็นผลการศึกษาของ คริสโตเฟอร์ ปีเตอร์สัน และ มาร์ติน เซลิเกแมน ร่วมกับนักวิชาการชั้นนำอีก 55 คน ใช้เวลาศึกษา 3 ปี
- ทุกคนมีครบ 24 ข้อ แต่จะมีลักษณะเด่นต่างกันไปในแต่ละบุคคล หากมีโอกาสได้ใช้จุดแข็งของตัวเองจะทำให้เกิดความสุข จดจ่อ และเฟลิดเฟลิน หรือ Flow

เวลา: 45 นาที (ปรับได้ตามขนาดกลุ่ม)

อุปกรณ์: ใบงาน Bingo “คุณลักษณะเด่นของฉัน” | รายการคุณลักษณะ 24 ข้อ | ปากกา หรือ ในกรณีที่ทำได้ ให้ผู้เข้าร่วมทำแบบสำรวจคุณลักษณะเด่นจาก website มาล้วงหน้า



1. เข้า website: <https://www.viacharacter.org/>
2. ไปที่ Take the free survey
3. ลงทะเบียน และ เลือก ภาษาไทย (หรือจะทำภาษาอังกฤษก็ได้)
4. เริ่มทำ เลือก START VIA ADULT SURVEY หรือหากเป็นเยาวชนเลือก YOUTH SURVEY
5. ทำ survey มี 120 ข้อ ต้องทำให้ครบ
6. เมื่อทำครบทุกข้อ จะมีสรุปผลให้ว่า จุดแข็ง 5 เรื่องหลัก ของเรา เป็นเรื่องอะไรบ้าง
7. พิมพ์ผล ของเรา (เป็นไฟล์ PDF) หรือ จดจุดแข็ง 5 เรื่องของเราไว้ เพื่อมาแชร์ในกลุ่ม

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินการ

- ย้ำว่า “ไม่มีถูกผิด” ไม่ต้องเปรียบเทียบว่าใครเด่นกว่าใคร

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ให้ผู้เข้าร่วมนึกถึงคุณลักษณะเด่นของตัวเอง (ทั้งภายในที่คนอื่นอาจจะไม่สังเกตเห็นและภายนอก) ว่ามีอะไรบ้าง?” สำหรับคนที่นึกไม่ออกให้ลองคิดถึงสิ่งที่คนอื่นมักบอกเกี่ยวกับลักษณะของเรา

2. ลงมือทำ (20 นาที)

- ชี้แจงว่าเราจะสำรวจจุดแข็งของเรา และอธิบายภาพรวม 24 ข้อ
- แจกแผ่นบิงโกและแผ่นคุณลักษณะเด่น 24 ข้อให้ทุกคน (หรือทำแผ่นใหญ่ติดรอบ ๆ ห้องให้เดินอ่านความหมาย 24 ข้อ) ให้แต่ละคนทำสัญลักษณ์ในข้อที่ตรงกับตัวเอง หรือหากสำรวจจาก website มาแล้ว ให้ทำเครื่องหมายใน 5 ข้อที่เป็นจุดแข็งของตัวเอง (5-10 นาที)

- เลือก “1 ข้อที่เด่นที่สุด” แล้วเขียนชื่อตัวเองในช่องนั้น จากนั้น ให้ไปหาเพื่อนที่มีคุณลักษณะเด่นข้ออื่นๆ ให้ครบ (7 นาที)
- รวมกลุ่มคนที่เลือกข้อเด่นเหมือนกัน แล้วแชร์ “ตัวอย่างพฤติกรรม/เหตุการณ์” ที่สะท้อนคุณลักษณะเด่นของตัวเอง คนละ 1 ตัวอย่าง (3-5 นาที)

3. สะท้อน (10 นาที) : ในวงใหญ่ ชวนสะท้อนการเรียนรู้ด้วยคำถามต่อไปนี้

- รู้สึกอย่างไรที่ได้สำรวจคุณลักษณะเด่น/จุดแข็งของตนเองและคนอื่น
- เรารู้อย่างไรว่ามีคุณลักษณะเด่น/จุดแข็งนั้นๆ ชวนหาหลักฐานจากพฤติกรรมจริง เพื่อให้จุดแข็ง “จับต้องได้”
- วิเคราะห์ว่าลักษณะเด่น/จุดแข็งของเรามีที่มาอย่างไร (เช่น การเลี้ยงดู สภาพแวดล้อม การศึกษา โอกาส ฯลฯ)
- ถ้าใช้คุณลักษณะเด่น/จุดแข็ง “น้อยเกินไป/มากเกินไป” จะเป็นอย่างไรสำหรับเราและคนรอบข้าง
- ถ้าเลือกข้อที่เราไม่ค่อยได้ใช้ หรือไม่เคยใช้ เพื่อทำให้ชีวิตตอนนี้ดีขึ้น จะเลือกอะไร และคิดว่าถ้าเราได้ใช้ ชีวิตเราจะเปลี่ยนอย่างไร
- ขอฟังตัวอย่าง สมมติว่าใช้จุดแข็งที่เลือกมาจากแบบที่ไม่เคยใช้ การแสดงออกคำพูด พฤติกรรมจะแตกต่างจากที่เคยเป็นมาอย่างไร

4. เติมข้อมูลสั้นๆ (7 นาที)

เราทุกคนมีคุณลักษณะเด่นทั้ง 24 ข้อ ข้อใดเมื่อทำบ่อยจะกลายเป็นลักษณะประจำตัว การที่ได้ใช้ความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ที่ตรงกับคุณลักษณะเด่นจะส่งผลให้รู้สึกมั่นใจ เพลิดเพลิน สิ้นเปลืองในการทำเรื่องนั้นๆ การรู้จักตัวเองในข้อนี้จึงทำให้รู้ “ต้นทุน” สุข เพื่อเปิดโอกาสให้ตัวเองได้ใช้ต้นทุนนี้อย่างพอดี และหาโอกาสเพิ่มทุนใหม่ๆ เพื่อพัฒนาตัวเองทั้งด้านงานและชีวิต

เราสามารถสร้างโอกาสหรือสนับสนุนให้ทั้งตัวเองและคนรอบตัวได้ค้นพบและได้ใช้คุณลักษณะเด่นหรือจุดแข็งเพื่อเพิ่มความสุขในชีวิต

5. ชวนนำไปใช้ (3 นาที)

- ให้เลือกจุดแข็ง 1 ข้อ ที่เราอยากใช้มากขึ้น แล้วเขียนประโยค:

“สัปดาห์นี้ฉันตั้งใจจะใช้จุดแข็งของฉันในเรื่อง

ในสถานการณ์

แผ่นบิงโก

คุณลักษณะเด่นของฉัน			
1) ความคิดสร้างสรรค์	2) การตัดสินใจ	3) ความอยากรู้อยากเห็น	4) ความใฝ่รู้
5) การมีมุมมองที่หลากหลาย	6) ความซื่อสัตย์	7) ความกล้าหาญ	8) ความมุ่งมั่น
9) ความกระตือรือร้น	10) ความฉลาดทางสังคม	11) ความใจดี	12) ความรัก
13) ความยุติธรรม	14) การทำงานเป็นทีม	15) ความเป็นผู้นำ	16) ความอ่อนน้อมถ่อมตน
17) การมีวินัยในตัวเอง	18) การให้อภัย	19) ความรอบคอบ	20) การมีความหวัง
21) ความซื่อสัตย์	22) การมีอารมณ์ขัน	23) การชื่นชมความงามและความเป็นเลิศ	24) การมีศรัทธาและความเชื่อ

คำอธิบายคุณลักษณะ 24 ข้อ

คุณลักษณะ (Character Strengths)	
ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) คิดถึงสิ่งใหม่ ๆ ที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการคิด หรือทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งอาจรวมไปถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับศิลปะเป็นต้น	ความใจดี (Kindness) ทำสิ่งดี ๆ ให้คนอื่น ให้ความช่วยเหลือ และดูแลผู้อื่น
ความอยากรู้อยากเห็น (Curiosity) ให้ความสนใจกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น มองหาเรื่องที่นำสนใจเพื่อทำการสำรวจและค้นพบ	ความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence) ตระหนักถึงแรงจูงใจและความรู้สึกของผู้อื่น รู้ว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ และรู้ว่าจะกระตุ้นผู้อื่นได้อย่างไร
ความไม่ฝรั่ (Love of Learning) เรียนรู้และฝึกฝนเพื่อไขข้อพิหะและความรู้ใหม่ ๆ ไม่ว่าจะเป็นจากห้องเรียนหรือการเรียนรู้ด้วยตนเอง และไม่ใช่ว่าเพียงแค่สงสัยใคร่รู้ แต่มีแนวโน้มที่จะเพิ่มเติ่มกับสิ่งที่รู้แต่เดิมอย่างเป็นระบบ	การทำงานเป็นทีม (Teamwork) เป็นสมาชิกที่ดีเยี่ยมในทีมหรือกลุ่มของคนที่รักดีต่อกลุ่มและรับผิดชอบที่จะทำในส่วนของตนเอง
การตัดสินใจ (Judgment) คิด ทบทวนสิ่งต่างๆ อย่างถี่ถ้วนและตรวจสอบจากทุกแง่มุม ไม่ด่วนสรุป เชื่อเมื่อเห็นหลักฐาน รวมถึงพิจารณาข้อมูลต่างๆ อย่างเท่าเทียม	ความยุติธรรม (Fairness) ปฏิบัติต่อทุกคนอย่างเท่าเทียมและยุติธรรม โดยไม่ปล่อยให้ความรู้สึกส่วนตัวมีผลต่อการตัดสินใจผู้อื่นอย่างลำเอียง ให้โอกาสทุกคนอย่างเท่าเทียม
การมีมุมมองที่หลากหลาย (Perspective) สามารถให้คำปรึกษาที่ดี มีมุมมองที่หาในตนเองและผู้อื่น เข้าใจสิ่งต่างๆ ในโลก	ความเป็นผู้นำ (Leadership) สนับสนุนให้ทีมทำงานสำเร็จ และยังรักษาความสัมพันธ์ในทีมไว้ได้เป็นอย่างดี จัดให้เกิดกิจกรรมต่างๆ ในกลุ่ม และเผื่อใจจนสำเร็จ
ความกล้าหาญ (Bravery) ไม่ถอยเมื่อพบกับสิ่งคุกคาม ความท้าทาย ความยากลำบาก หรือความเจ็บปวด กล้าคิดและทำอย่างเชื่อมั่น แม้นคนอื่นไม่เห็นด้วย	การให้อภัย (Forgiveness) ให้อภัยผู้อื่นที่ปฏิบัติต่อคุณไม่ดี ยอมรับในข้อเสียของผู้อื่น ให้โอกาสคนอื่น ไม่เคียดแค้น
ความมุมานะ (Perseverance) ทำสิ่งที่ดีไว้ให้สำเร็จ ยิ่งมุมานะ แม้จะพบกับอุปสรรค ทำให้อุตสาหะและความพอใจกับงานที่เสร็จ	ความอ่อนน้อมถ่อมตน (Humility) ปล่อยให้ความสำเร็จของคุณพูดแทนตัวคุณ ไม่แสดงตนว่าพิเศษเกินไปกว่าความจริงที่เป็นอยู่
ความซื่อสัตย์ (Honesty) พูดความจริงและเปิดเผยตัวตนอย่างไม่เสแสร้ง แสดงออกด้วยความจริงใจ รับผิดชอบต่อความรู้สึกและ การกระทำของตนเอง	ความรอบคอบ (Prudence) ระมัดระวังในการเลือก ไม่เสี่ยง ไม่พูดหรือทำสิ่งที่จะทำให้ตนเองต้องเสียใจภายหลัง
ความกระตือรือร้น (Zest) ใช้ชีวิตด้วยพลังและความตื่นตัว ไม่ทำสิ่งใดแบบครึ่ง ๆ กลาง ๆ หรือทำแบบไม่เต็มใจ ชีวิตเต็มไปด้วยการผจญภัยและมีชีวิตชีวา	การมีวินัยในตนเอง (Self-Regulation) กำกับความรู้สึกและการกระทำ มีวินัยและสามารถควบคุมอารมณ์และความอยากของตนเองได้
การชื่นชมต่อความงามและความเป็นเลิศ (App of Beauty/Exc) สังเกตเห็นและชื่นชมความงาม ความเป็นเลิศและผลงานที่อาศัยทักษะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องธรรมชาติศิลปะ ดนตรีศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ ตลอดจนประสมการต่างๆ ที่ได้พบเจอในชีวิตประจำวัน	ความรัก (Love) ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับคนที่ใกล้ชิด ที่แคร์และแบ่งปันเรื่องต่างๆ กับคุณ
ความหวัง (Hope) คาดหวังสิ่งที่ดีที่สุดในห้วงอนาคต และพยายามทำให้สิ่งนั้นเกิดขึ้นจริง เชื่อว่าอนาคตเป็นสิ่งที่คุณสามารถทำให้เกิดขึ้นได้	ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ตระหนักและรู้สึกขอบคุณสำหรับสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น และใช้เวลาในการแสดงออกถึงความรู้สึกขอบคุณนั้น
การมีอารมณ์ขัน (Humor) ชอบที่จะหัวเราะและหยอกล้อผู้อื่น ทำให้คนอื่น ๆ ยิ้มได้ มองโลกในแง่บวกและชอบเล่าเรื่องตลก	การมีจิตสำนึกและความเชื่อ (Spirituality) มีความเชื่ออย่างมั่นคงและแน่วแน่ ว่าจักรวาลมีจุดประสงค์และความหมายที่ยิ่งใหญ่ รู้ว่าคุณเป็นส่วนใดในสิ่งที่ยิ่งใหญ่นี้ ความเชื่อของคุณจะดีรอบการกระทำ และจะเป็นสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกสบายใจ

กิจกรรม 6.2

บุมทรัพย์ในตัวเรา

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. มองเห็น “บุมทรัพย์ความสุข” และจุดแข็งที่ตนเองมี
2. ภาควุมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองที่ผ่านความทุกข์ยากมาได้
3. เลือกสิ่งที่จะทำเพื่อเพิ่มต้นทุนความสุขในชีวิตปัจจุบัน

แนวคิดหลัก (Key Concept)

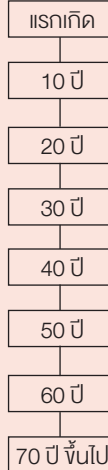
- ไม่มีใครสุขหรือทุกข์ตลอด สุขภาพจิตที่ดีจึงไม่ใช่การไม่มีทุกข์ แต่คือความแข็งแรงของใจที่สามารถยอมรับและอยู่กับทั้งเรื่องทุกข์และสุขอย่างมีพลังใจ
- การฝึกทักษะสร้างสุขด้วยการมองโลกตามความเป็นจริง มองหา “ต้นทุน/ของดี” ช่วยเป็นพลังให้เราอยู่กับปัจจุบันและก้าวต่อไปได้

เวลา: 50 นาที

อุปกรณ์: กระดาษสี 3 สี (1 สีสำหรับเหตุการณ์/เรื่องราวความสุข / 1 สีสำหรับเหตุการณ์/เรื่องราวความทุกข์ ปัญหา เรื่องท้าทาย/ อีก 1 สี สำหรับต้นทุน/พลัง) | ปากกาเคมี | เทปกาว | ป้ายช่วงวัย



ความสูง



ความทุกข์

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ชวนคุยว่า “ถ้าเปรียบเทียบชีวิตเราเป็นสมุดบันทึก ในนั้นจะมีเรื่องราวอารมณ์แบบไหนบ้าง?”
- เมื่อฟังคำตอบจำนวนหนึ่งแล้ว ขมวดว่า ทุกคนมีทั้งช่วงชีวิตที่ยิ้มกว้าง และเรื่องราวที่มีน้ำตา

2. ลงมือทำ (20 นาที)

- ให้เลือกเหตุการณ์สำคัญทั้งสุขและทุกข์ 3-5 เหตุการณ์ เขียนลงกระดาษสี แล้วแปะตามช่วงวัยเป็น “เส้นทางชีวิต”
- ให้ทบทวนเหตุการณ์ที่เป็นเรื่องทุกข์หรือปัญหา และสำรวจว่า อะไรเป็น “ต้นทุนที่เป็นพลัง” ที่เรามี ทำให้เราผ่านทุกข์นั้นมาได้ (อาจอธิบายเพิ่มเติมว่า ต้นทุนที่เป็นพลัง อาจมีทั้งที่เป็นปัจจัยภายในตัวเรา หรือเป็นปัจจัยภายนอกก็ได้) แล้วให้เขียนลงกระดาษสีอีกสีหนึ่งไปวางไว้ใกล้ๆ เหตุการณ์นั้นๆ

3. สะท้อน (20 นาที) – Gallery Walk

- ชวนให้ทุกคนเดินดูเส้นทางชีวิตของแต่ละคน (7-10 นาที) แล้วชวนคุยวงใหญ่ด้วยคำถาม
 - รู้สึกอย่างไรที่ได้ทบทวนถึงเรื่องราวที่ทำให้เรามีความสุข และความทุกข์
 - มีข้อสังเกตอย่างไรกับความสุข ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงวัย
 - เห็นวิธีรับมือกับความทุกข์ หรือ ก้าวข้ามความทุกข์ของเรา แล้วรู้สึกอย่างไร
 - เมื่อมองย้อนกลับไปเรื่องที่ทำให้เราทุกข์และผ่านมาได้ รู้สึกอย่างไรกับตัวเองวันนี้
 - เรื่องยากๆ ให้บทเรียนอะไรกับเราบ้าง
 - ต้นทุนที่เป็นพลังให้เราผ่านทุกข์มาได้ ยังอยู่ไหม และเรายังได้ใช้ไหม

4. เติมข้อมูลสั้น ๆ (5 นาที)

- เติมเรื่อง “ความสุข 3 แบบ” ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกของมาร์ติน เซลิเกแมน (Martin Seligman)
- เชื่อมโยงตัวอย่างความสุขความทุกข์ที่พุดโนงกับความทุกข์สามแบบ



5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- ตั้งเป้าเติมความสุขให้ชีวิตตนเองใน 2 วันข้างหน้า สนับสนุนให้คิดถึงสิ่งใหม่ที่ไม่เคยทำ

กิจกรรม 6.3

กระจกส่องใจ

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. เห็นจุดแข็งของตนเองผ่านสายตาคนอื่นอย่างน้อย 1 ข้อ
2. ฝึกชื่นชมผู้อื่นแบบมีหลักฐานและรับคำชื่นชมจากผู้อื่น

แนวคิดหลัก (Key Concept)

- หลายครั้งคนอื่นจะเห็นจุดแข็งของเราก่อนที่จะเราจะเห็นเอง
- การสะท้อนหรือให้คำชมที่ชัดเจนพร้อมหลักฐาน จะช่วยเพิ่มความมั่นใจให้กับผู้ได้รับ

เวลา: 45 นาที

อุปกรณ์: กระดาษ A4 คนละ 1 แผ่น | ปากกา | โพสต์อิท/
กระดาษแผ่นเล็ก | เทปขาว | แผ่นจุดแข็ง 24 ข้อ
เตรียมสถานที่สำหรับติดกระดาษ A4 ของทุกคน ที่สามารถ
เขียนได้ เช่น บอร์ด หรือ โต๊ะ หรือ พื้นห้อง



ข้อควรระวัง/ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินการ

- คู่มือนี้ไม่ใช่คำชมกลายเป็นล้อเล่น/เหน็บแนม
- ถ้าบางคนได้โพสต์ดีทน้อย ผู้ดำเนินกิจกรรมช่วยเติมให้สมดุล

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ถามในวงใหญ่ว่า เราเคยได้รู้จักตัวเองจากคนรอบตัวหรือไม่ ขอฟังประสบการณ์ 2-3 คน
- ชวนให้เห็นว่า หลายครั้งเราก็เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเราผ่านคนอื่น วันนี้เราจะชวนทุกคนเป็นกระจกสะท้อนให้กับเพื่อน ด้วยการบอกข้อดี/จุดเด่นของเพื่อน และขอให้สะท้อนแบบมีหลักฐานจากที่เรารู้จักเพื่อน เห็นสิ่งที่เพื่อนเป็นทำจริง ๆ

2. ลงมือทำ (15 นาที)

- แจกกระดาษ A4 ให้ทุกคน เป็น “กระจก” ให้แต่ละคนเขียนชื่อตัวเอง กลางกระดาษ A4 และวาง/ติดไว้บนพื้นที่ ๆ เตรียมไว้
- เตรียม Post-it ไว้ให้ทุกคน และขอให้ทุกคนเขียนคำชม ถึง “จุดแข็งหรือคุณลักษณะเด่น” ของเพื่อนในวง ที่เราเห็นและบอกหลักฐานได้ (อาจทวนจุดแข็ง 24 ข้อ เป็นแนวทาง) โดยขอให้เขียนใน post-it ว่า “ฉันเห็นจุดแข็งเธอในเรื่อง ตอนที่ (เหตุการณ์หรือพฤติกรรมที่เห็นเพื่อนทำ)” และนำไปติดบน A4 ของเพื่อน
- หากเป็นวงที่ทุกคนคุ้นเคยกัน ชวนให้เขียนให้กับทุกคนหรือมากที่สุด โดยย้ำว่าต้องมีหลักฐาน ไม่พูดลอย ๆ คอยสังเกตว่า มีแผ่นของใครที่มีคนเขียนถึงน้อย ให้ช่วยเติมหากคุ้นเคยกับคนนั้น

- เมื่อหมดเวลา ชวนให้แต่ละคนเอา “กระจก” ของตัวเองมาอ่านเสียงๆ แล้วลองทำเครื่องหมายในใบที่เรารู้สึก “เห็นตัวเองจริงๆ”

3. สะท้อน (20 นาที)

- ให้จับกลุ่ม 3 คน แลกเปลี่ยนกันว่า จากกระจกที่เพื่อนสะท้อนตัวเรา (15 นาที)
 - เรื่องอะไรที่ตรงกับที่เราเห็นตัวเองจริงๆ
 - เรื่องไหนที่เรารู้สึกดี เพราะเหตุใด
 - เรื่องอะไรที่คนอื่นเห็นเราแต่เราไม่เคยรู้ว่าเราเป็นแบบนั้น
- ในวงใหญ่ ขอฟังความรู้สึกที่ได้ทำกิจกรรมนี้ 3-4 คน (5 นาที)

4. เต็มข้อมูลสั้น ๆ และชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- การสะท้อนหรือคำชมจากเพื่อนเป็นข้อมูลที่เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง ไม่ใช่การตัดสินคุณค่า การสะท้อนหรือชมแบบมีหลักฐาน ช่วยสร้างความมั่นใจให้กับผู้ที่ได้รับ
- ชวนให้แต่ละคนเลือกจุดแข็งคนละข้อ และบอกตัวเองว่ามีแผนใช้จุดแข็งในสัปดาห์นี้อย่างไร 1 เรื่อง เน้นว่า เป็นเรื่องเล็กๆ ที่ทำได้จริง จะทำให้เห็นชัดขึ้น

กิจกรรม 6.4

รวมพลังของคิ

(กิจกรรมสำหรับกลุ่มผู้เข้าร่วมที่ทำงานด้วยกันอยู่แล้ว)

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. เห็นความหลากหลายของทีม และลดความคาดหวังให้ทุกคนเก่งเหมือนกัน
2. เห็นคุณค่าของความแตกต่างของแต่ละบุคคล
3. เชื่อมและใช้จุดแข็งของแต่ละคนให้เหมาะกับงานที่ช่วยกันทำ

แนวคิดหลัก (Key Concept)

- ทีมที่เข้มแข็งไม่จำเป็นต้องมีอะไรเหมือนๆ กันทุกอย่าง แต่ทีมที่ดีต้องเติมเต็มและเสริมกันได้
- การทำงานหรือมีบทบาทในเรื่องที่ตรงกับจุดแข็งหรือความถนัด จะส่งผลให้สนุกกับงาน ทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

เวลา: 45 นาที

อุปกรณ์: การ์ด/โพสต์อิท | ฟลิปชาร์ต/กระดานแผ่นใหญ่ |

ปากกาเมจิก | กระดาษขาว



ขั้นตอนการดำเนินการ

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- แจกการ์ดให้ผู้เข้าร่วมคนละ 1 ใบ และให้แต่ละคนทบทวนถึง จุดแข็ง/ความถนัดของตนเองในการทำงาน ว่ามีอะไรบ้าง
- เลือก 1 เรื่องเขียนลงการ์ด/โพสต์อิท และติดไว้บนเสื้อที่ทุกคนมองเห็น

2. ลงมือทำ (20 นาที)

- ให้เดินรอบๆ ห้องเพื่อดูว่า เพื่อนๆ มีจุดแข็ง/ความถนัดอะไรบ้าง
- จับกลุ่ม 3 คนกับคนที่มีความถนัด/ความถนัดต่างจากเรา
- ในกลุ่มให้ช่วยกันสะท้อนว่า เราเคยเห็นจุดแข็ง/ความถนัดที่เพื่อนบอกอย่างไรบ้าง และหากเราเห็นจุดแข็ง/ความถนัดอื่นที่เด่นมาก ๆ ของเพื่อน ให้บอกเพื่อนเพิ่มเติมอีก 1 เรื่อง ให้ทุกคนในกลุ่มได้บอกกัน
- จากนั้นให้กลุ่มช่วยกันคิดว่า หากใช้จุดแข็ง/ความถนัดของแต่ละคนในกลุ่ม สิ่งทีกลุ่มเรา 3 คนจะช่วยกันทำได้อย่างไรดี คือ เรื่องอะไรหรืองานอะไร เพราะอะไร
- ขอฟังแต่ละกลุ่ม

3. สะท้อน (10 นาที)

- ชวนคุยด้วยคำถาม
 - ทำไมเราจึงต้องการคนที่ไม่เหมือนเราในทีม
 - เราเห็นอะไรใหม่บ้างหรือไม่ กับการทำงานร่วมกับคนที่มีความถนัด/จุดแข็งต่างจากเรา
 - หากเปรียบเทียบการทำงานเป็นทีม ระหว่างทีมที่มีความถนัดเหมือนๆ กัน กับ ทีมที่มีความถนัดแตกต่างกัน คิดว่ามีข้อดี/ข้อเสียอย่างไรบ้าง

- หากเราคาดหวังให้คนที่ไม่นัดต้องทำงานให้ได้ สิ่งนี้อาจเกิดขึ้นคืออะไรบ้าง (เช่น คนที่ถูกคาดหวังทำงานไม่มีความสุข รู้สึกท้อ รู้สึกล้มเหลว ในขณะที่เรารู้สึกหงุดหงิด โมโห เพราะงานอาจล่าช้า ผลงานอาจไม่ดี ทีมอาจขัดแย้งกัน ฯลฯ)
- ให้กลุ่มช่วยกันยกตัวอย่างงานหลักๆ ของตนเอง (เช่น กลุ่ม อสม. – การเยี่ยมบ้าน, การเก็บข้อมูล, การประสานงาน, การจัดประชุม, ฯลฯ) และเลือก 1-2 งานเพื่อถามต่อว่า
 - งานนั้นๆ ต้องใช้จุดแข็ง/ความถนัดอะไรบ้าง (แต่ละงานอาจต้องการจุดแข็ง/ความถนัดมากกว่า 1 อย่าง)
 - จากนั้น ให้กลุ่มลองเสนอว่า ใครในกลุ่มเราที่ถนัดทำงานนี้บ้าง หรือควรจะมีใครบ้างที่ช่วยกันทำแล้วจะได้งานที่ดีขึ้น

4. เติมข้อมูลสั้น ๆ (5 นาที)

- การทำงานเป็นทีมที่เข้มแข็ง ไม่จำเป็นต้องมีอะไรเหมือนๆ กัน การมีความถนัด/ความสามารถ/จุดแข็งที่ต่างกัน สามารถช่วยกันเติมเต็มการทำงานได้มากขึ้น
- หากคนได้ทำสิ่งที่ตรงกับที่ตนเองถนัด จะรู้สึกสนุกกับงาน และทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
- นอกจากใช้ความถนัด/จุดแข็งที่คุ้นเคย ทีมงานยังสามารถช่วยให้การสนับสนุนเพื่อนที่ต้องการขยายจุดแข็งที่ยังไม่ค่อยได้ทำบ่อย ๆ ซึ่งจะช่วยให้ทีมงานมีทั้งต้นทุนความสุข และต้นทุนความสำเร็จที่มากขึ้น

5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- ลองช่วยกันจัดทีมในการทำงานที่จะเกิดขึ้น โดยใช้จุดแข็ง/ความถนัดของแต่ละคน

กิจกรรม 6.5

จุดแข็งที่ "พอดี"

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. ตระหนักถึงผลในทางลบ หากใช้จุดแข็งมากเกินไปหรือน้อยไป
2. สังเกตสัญญาณการใช้จุดแข็ง “มากเกินไป/น้อยไป” ของตนเองในการทำงาน
3. ฝึกการใช้จุดแข็งอย่างพอดี

แนวคิดหลัก (Key Concept)

- คุณลักษณะเด่นหรือจุดแข็ง เป็นเรื่องดี แต่ต้องทำให้พอดีกับสถานการณ์ การใช้มากเกินไปหรือน้อยไป อาจเกิดผลด้านลบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

เวลา: 40 นาที

อุปกรณ์: แผ่นคุณลักษณะเด่น 24 ข้อ
และแผ่น “มากเกินไป-น้อยไป-พอดี”



ลักษณะเด่น



มากไป	น้อยไป	พอดี (ระบุ 1-2 พฤติกรรม)

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ทวนคุณลักษณะเด่น 24 ข้อ และให้แต่ละคนเลือก 1 ข้อที่เราใช้บ่อยหรือที่คนอื่นเคยชม
- ชวนคุยว่า เป็นไปได้หรือไม่ ที่การใช้ “คุณลักษณะเด่นหรือจุดแข็ง” ของเรา ส่งผลในทางลบ เพราะเหตุใด
- ยกตัวอย่างเพิ่มเติม เช่น
 - “การตัดสินใจ” ถ้ามากไป ก็ขาดการรับฟังคนอื่น ๆ ถ้าน้อยไป ส่งผลให้เรื่องยืดเยื้อ ล่าช้า
 - “ความกล้าหาญ” ถ้าน้อยไป ก็จะลังเล เมื่อเห็นคนถูกรังแกแต่ไม่กล้าช่วย หรือหากใช้มากเกินไป บุ่มบ่ามเข้าไปช่วยจนตัวเองได้รับอันตรายหรือทำให้เรื่องบานปลาย
 - “ความอยากรู้อยากเห็น” ถ้ามากไป เป็นการก้าวท้าว สอดรู้สอดเห็น ถ้าน้อยไป ทำให้มุมมองจำกัด เชื่อยชา ไม่พัฒนาทักษะใหม่ๆ

2. ลงมือทำ (20 นาที)

- เราจะลองค้นหา “ความพอดี” ในการใช้จุดแข็ง เพื่อให้ไม่ส่งผลในทางลบ
- รวมกลุ่มคนที่มีความจุดแข็งเหมือนกัน (กลุ่มละไม่เกิน 5 คน - หากมีมากกว่า ให้แบ่งเป็น 2 กลุ่ม)
- แต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนกันว่า ในจุดแข็งของตัวเอง หากใช้มากเกินไป - น้อยเกินไป จะเกิดผลอย่างไร และหากจะใช้ให้พอดี จะเป็นอย่างไร ให้เขียนระบุพฤติกรรมให้ชัดเจน 1-2 ข้อ ในแผ่นตาราง
- สัญญาว่าจะอะไรที่บอกว่ามากเกินไป น้อยเกินไป
- ขอฟังแต่ละกลุ่ม

3. สะท้อน (10 นาที): ชวนแลกเปลี่ยนในวงใหญ่ว่า

- รู้สึกอย่างไร เมื่อเห็นจุดอ่อนของการใช้จุดแข็งที่ไม่พอดี
- เราจะสังเกตตนเองว่า กำลังใช้จุดแข็ง มากไป/น้อยไป ได้อย่างไรบ้าง
- เราเห็นการใช้จุดแข็งของตัวเองที่มากเกินไปจนส่งผลกระทบต่อคนอื่นอย่างไร และเห็นว่าถ้าเราปรับให้พอดี จะช่วยอย่างไร (ขอฟังจากคนที่พร้อมแชร์เท่านั้น และสร้างบรรยากาศที่ไม่ตัดสิน)

4. เต็มข้อมูลสั้น ๆ (3 นาที)

- การใช้จุดแข็งมากเกินไปหรือน้อยไปเกิดขึ้นได้กับทุกคน โดยเฉพาะในภาวะที่มีความเครียด ความกดดัน หรือรู้สึกเหนื่อย หรือคุ้นชินจนไม่ได้สังเกตว่าเรามีผลกระทบต่อผู้อื่นในทางลบ
- เราสามารถฝึกฝนการสังเกต เพื่อเท่าทันการใช้จุดแข็งให้พอดีเพื่อลดผลในทางลบได้

5. ชวนนำไปใช้ (2 นาที)

- วางแผนสร้างความพอดีให้กับจุดแข็งของตนเอง 1 ข้อ ด้วยการ.....
.....