



# การตระหนักรู้ในตนเอง Self-awareness





# THE BOX



เป็นคนมีระเบียบ

เป็นคนไม่ชอบอาบน้ำ

มีความรู้ลึกที่ได้ตื่นเช้า

เป็นตัวตลกของเพื่อนๆ

เป็นคนไม่มีระเบียบแต่สกปรก

ชอบทำตัวเงียบๆ

เคยผายลมในที่สาธารณะ





ชอบวันศุกร์

เชื่อในความรัก

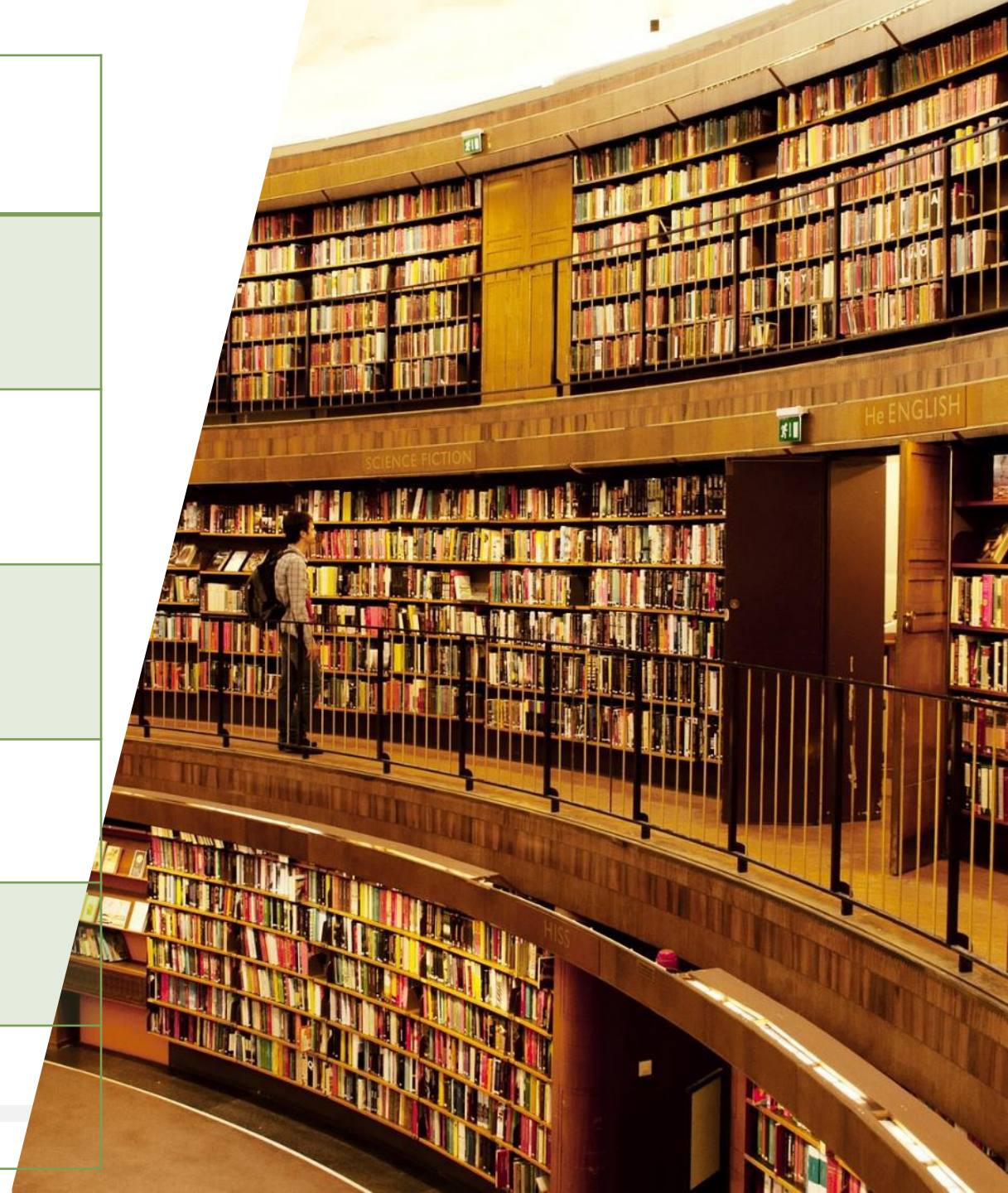
ชอบผู้ชาย

ชอบช่วยเหลือผู้อื่น

ชอบเพศเดียวกัน

ชอบผู้หญิง

อยากมีคู่



# กิจกรรมที่ 1 “Messages from within”

## “คำจากข้างใน”



1. แบ่งกลุ่มๆ ละ 8 คน
2. แต่ละคนในกลุ่มเลือกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวเองมา 1 อย่าง เขียนลงในกระดาษ
3. ตอบคำถาม 2 ข้อ
4. แลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม ว่าสิ่งที่แต่ละคนเลือกเหมาะสมกับบุคคลนั้นหรือไม่ และบันทึกลงในกระดาษ

คำถามที่ต้องตอบ

1. อะไรทำให้เราเลือกของสิ่งนี้
2. ของสิ่งนี้บอกอะไรเกี่ยวกับตัวเรา





# การตระหนักรู้ในตน (self Awareness) คือ???



รู้จักสิ่งที่อยู่ภายในตนเอง ซึ่ง  
หมายถึงความคิด ความรู้สึก/  
อารมณ์และพฤติกรรม  
บุคลิกภาพ (สิ่งที่ตนชอบ/ไม่ชอบ  
ข้อดี/ข้อเสีย จุดแข็ง/จุดด้อย)  
อย่างชัดเจน



SELF AWARENESS  
การตระหนักรู้ในตน

BARRIER/อุปสรรค



SELF-DECEPTION  
การหลอกลวงความจริงใน  
ตนเอง

GOAL/เป้าหมาย



CREATE BETTER SELF-  
KNOWLEDGE

เรียนรู้และทำความเข้าใจ  
และมีความรู้เกี่ยวกับตนเอง  
และยอมรับตนเองทั้งในแง่  
บวกและลบเพื่อที่จะให้เรา  
สามารถปรับตัว ปรับปรุง  
และพัฒนาตนเองในการ  
ดำรงชีวิตต่อไปให้ดียิ่งขึ้น



กระบวนการทางความคิดที่ทำให้เราเกิดความ  
เข้าใจตนเองแบบผิดเพี้ยนไปจากความเป็นจริง  
แล้วเป็นเหตุให้เราเกิดการเรียนรู้ สื่อสารและ  
ตัดสินใจแบบผิดๆ

เป็นกระบวนการปกป้องตัวเองที่เราสร้างขึ้น  
มาเพื่อหลีกเลี่ยงความเครียด ความกังวลและ  
ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นต่อสถานการณ์

ถ้าไม่ฝึกที่จะมี SELF  
AWARENESS ใน  
ชีวิตประจำวัน



เราก็จะหลุดออกจากความ  
เป็นจริงและห่างออกไป  
เรื่อยๆ



# 3 Steps of Self Awareness

มีความมั่นใจในตนเอง  
ประเมินตนเองได้อย่างแม่นยำ

ตระหนักรู้อารมณ์





# บันไดของการตระหนักรู้

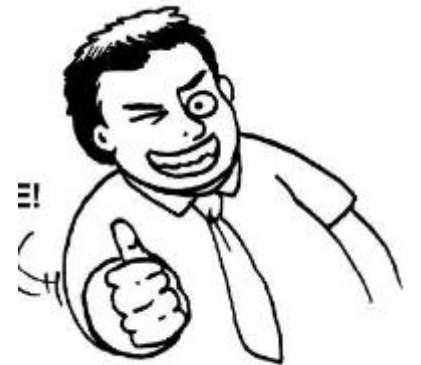
## ตระหนักรู้ อารมณ์

- เห็นอารมณ์ของตนเองอย่างชัดเจน
- สามารถที่จะมองตนเองอย่างเป็นผู้สังเกตการณ์
- มองประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองตามความเป็นจริงอย่างไม่มีอคติ

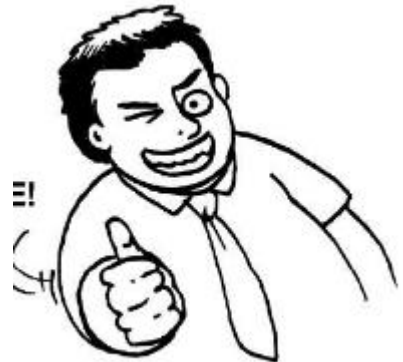
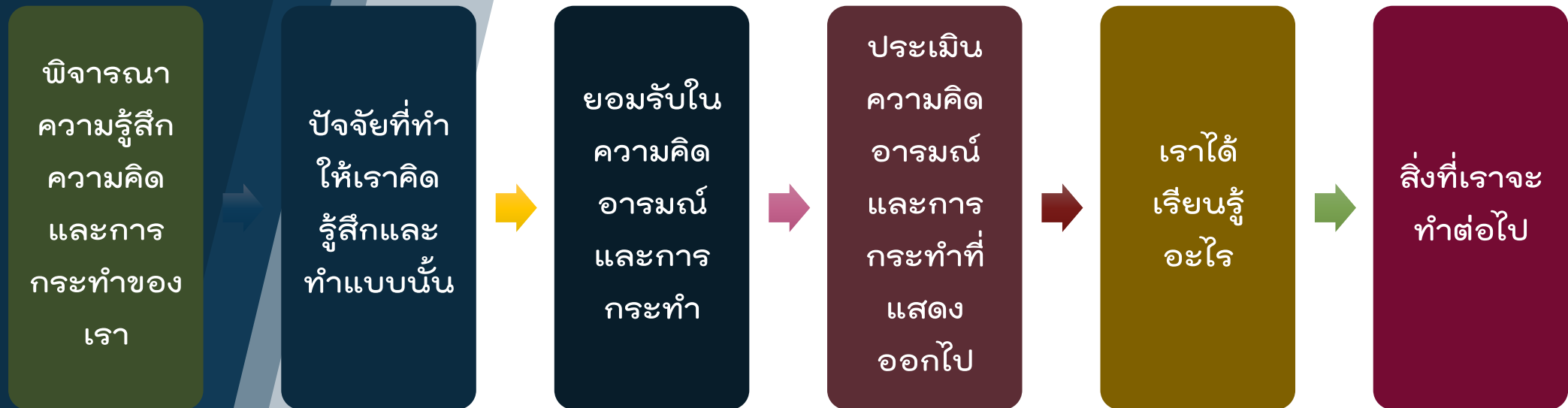
## ประเมินตนเองได้อย่าง แม่นยำ

- ชี้อตรงต่อข้อดีและข้อด้อยของตนเอง
- มีความชัดเจนต่อเป้าหมายและสิ่งที่มีความสำคัญต่อตนเอง
- รู้สึกดีกับตนเอง

## มีความมั่นใจ ในตนเอง



# บันไดของการตระหนักรู้





**เหตุการณ์:** เจนถูกหัวหน้าให้ออกจากกลุ่มงานด้วยสาเหตุที่เจนไม่ได้แสดงถึงความใส่ใจในงานที่ทำและมักจะส่งงานช้าอยู่เสมอ



SELF AWARENESS  
การตระหนักรู้ในตน

**ความรู้สึก:** อับอาย ไม่พอใจ รู้สึกไม่ดี

**ความคิด:** ฉันทำอะไรที่ทำให้หัวหน้าไม่พอใจถึงขนาดต้องให้ออกจากกลุ่ม จริงที่เราไม่ได้ให้ความใส่ใจกับงานกลุ่มเท่าไรทำให้หัวหน้าต้องคอยทวงงานอยู่เสมอ เราไม่ใส่ใจในงานเพราะเราไม่ชอบหัวหน้ากลุ่มคนนี้ เวลาเราถามเรื่องงานมักจะทำท่าหงุดหงิดใส่ แต่พอส่งงานไปให้ดูไม่เหมือนอย่างที่เขาต้องการก็พูดจาประชดประชันกลับมา เราไม่ชอบที่จะต้องทำงานกับคนแบบนี้เลยพยายามหลีกเลี่ยง งานเลยไม่เดินหน้าเท่าไร ก็คงเป็นสาเหตุที่หัวหน้าไม่พอใจ เขาก็คงต้องการหาคนที่รับผิดชอบงานได้ดีกว่า

SELF-DECEPTION  
การหลบเลี่ยงความจริงใน  
ตนเอง

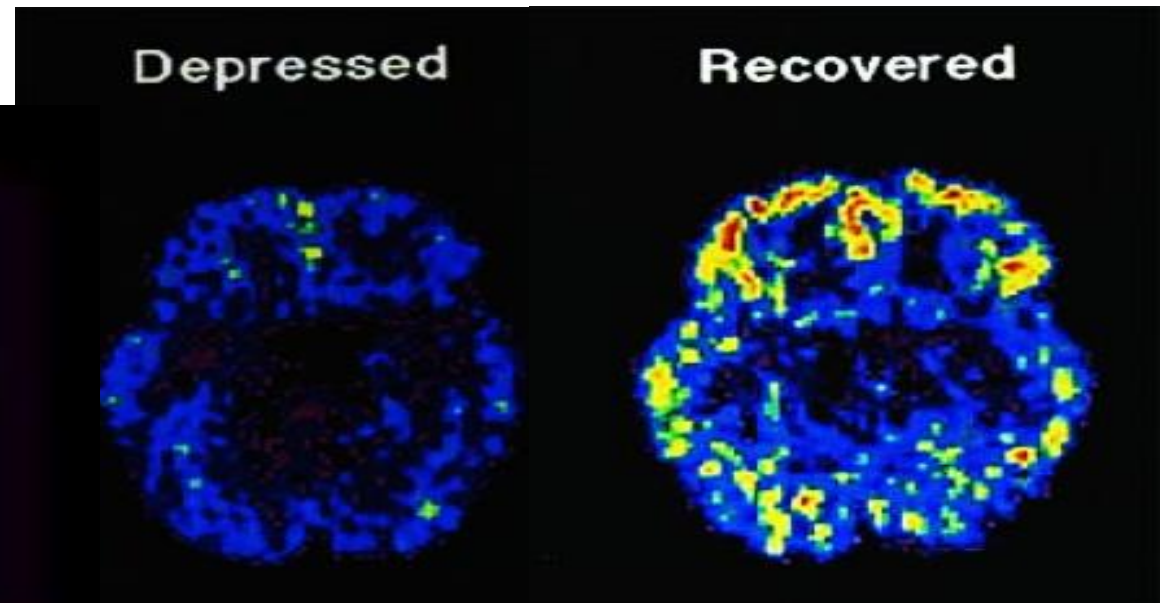
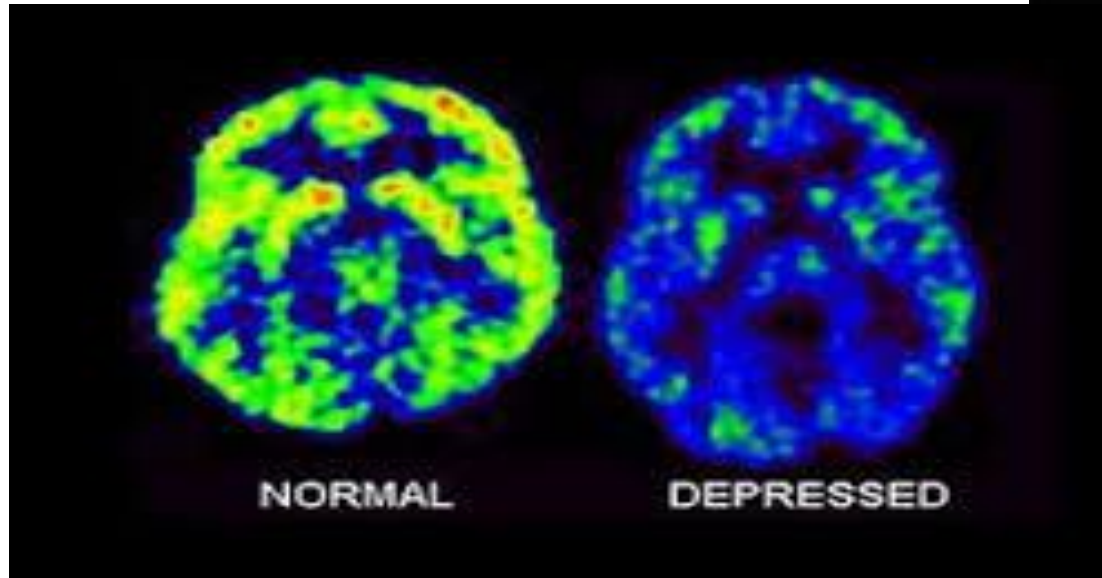
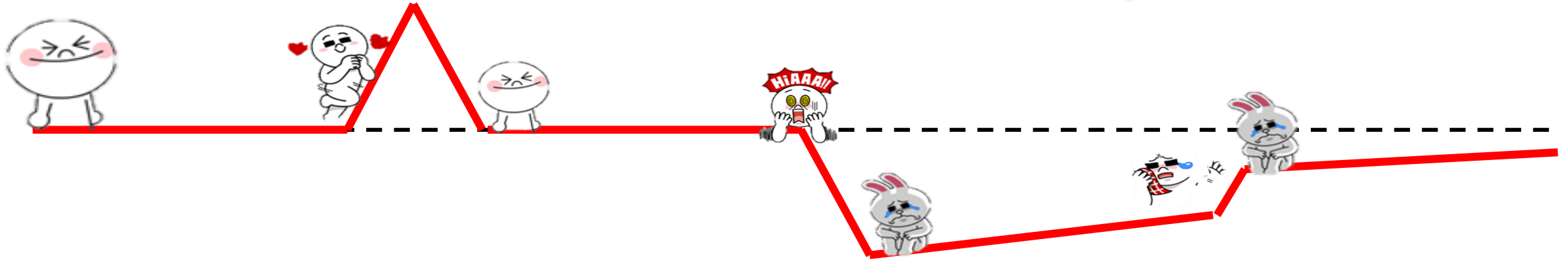


**ความรู้สึก:** อับอาย โกรธ รู้สึกไม่ดี

**ความคิด:** ฉันถูกให้ออกจากกลุ่มเป็นเพราะหัวหน้า เพราะเขาไม่ใช่หัวหน้ากลุ่มที่ดีฉันเลยไม่อยากทำงานให้แล้วจะมาหาว่าฉันไม่ช่วยทำงานและมาบอกให้ออกจากกลุ่มอย่างนี้ไม่ยุติธรรม

สนทนากลุ่ม 10 นาที: เราได้เรียนรู้อะไรกับบุคลิกภาพสองอย่างนี้บ้าง มีอะไรที่เหมือนหรือแตกต่างกัน ความคิดที่เกิดขึ้นทั้งสองข้างจะนำเจนไปสู่สถานการณ์อย่างไร

# My Life







A group of four students are gathered around a table in a library, looking at a laptop screen. The background is filled with bookshelves. The image has a semi-transparent blue overlay on the left side and a semi-transparent red overlay on the right side.

# งานเดี่ยวจ้า



# กิจกรรมที่ 4: Journaling เขียนบันทึก

ใช้เวลา 2 นาที คิดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เรา  
รู้สึกแย่ รู้สึกไม่ดี และไม่พึงพอใจกับ  
ปฏิกิริยาที่เราตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นๆ  
ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ถ้าเราสามารถกลับไป  
ได้เราอยากจะเปลี่ยนให้ดีขึ้น

■ สิ่งที่ทำให้เราารู้สึกไม่ดีคือ

■ ข้อเสียในตัวเราที่เราเห็นจาก  
เหตุการณ์ดังกล่าวคือ

ไม่ช่วย  
ดำประกายกับ  
เหมือนคน  
อันยามใคร่  
แหม่นเวียน  
คนทั้ง  
อีกเห็นใจ  
ไม่แน่น  
ใจ





# กิจกรรมที่ 5: Journaling เขียนบันทึก

ใช้เวลา 2 นาที คิดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เรา  
รู้สึกดีและพึงพอใจกับปฏิกิริยาที่เรา  
ตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นๆ ซึ่งเป็น  
เหตุการณ์ที่เราารู้สึกว่าเราทำได้ดีมาก

■ สิ่งที่ทำให้เราารู้สึกดีคือ

■ ข้อดีในตัวเราที่เราเห็นจากเหตุการณ์ดัง  
กล่าวคือ

มีทักษะชั้นสูง พลิกแพลง  
เวลา  
ตั้งใจ

เปิดใจตั้งใจ สร้างสรรค์ พลิกแพลง  
4 นาที



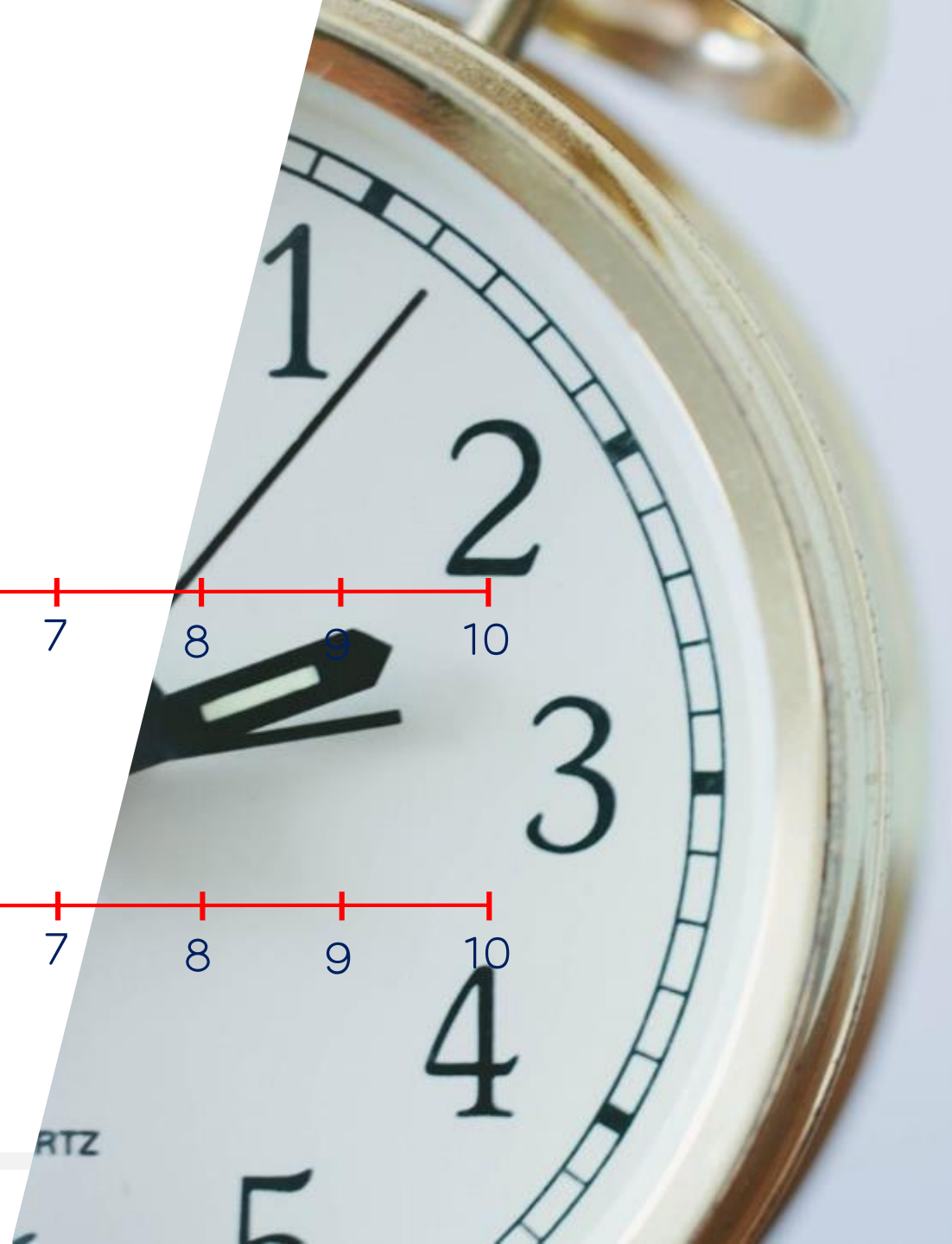


# เรามี self awareness มากน้อยแค่ไหน

SELF AWARENESS  
การตระหนักรู้ในตน



SELF-DECEPTION  
การหลบเลี่ยงความจริง  
ในตนเอง



# THANK YOU

....

