

ชื่อ นางสาวปิยะธิดา พูลสง...รหัสนักศึกษา 653380101-6...เลขที่ 28...

ใบงานที่ 4 งานเดี่ยว (10 คะแนน)

การจัดการตนเองเพื่อการพัฒนาตน

1. ให้นักศึกษาดูวิดีโอเรื่อง “ทดสอบตัวเอง เราเครียดเกินไปหรือเปล่า” และวิเคราะห์ว่านักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับใด อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น และจะมีวิธีการจัดการกับความเครียดนั้นอย่างไร (โดยใช้หลักการจากวิดีโอและหลักการจัดการตนเองที่เรียน) (5 คะแนน)

หากนักศึกษาไม่มีความเครียดใด ๆ เลย ให้ยกตัวอย่างเพื่อน หรือญาติพี่น้อง หรือคนรู้จักที่นักศึกษาทราบว่าบุคคลนั้นมีความเครียด และตอบคำถามข้างต้น ในกรณีที่ถ้านักศึกษาเป็นบุคคลนั้น

ความเครียดระดับ 2 Moderate stress

สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด เรื่องเรียน, งานกลุ่ม

วิธีการจัดการกับความเครียด - หาเวลาว่างไปทำอย่างอื่น

- ฝึกเวลาส่วนตัวให้ได้ทำในสิ่งที่ชอบ

- ออกกำลังกาย

- นอน

- เล่นเกม

2. ชมวีดิทัศน์เรื่อง “การจัดชีวิตให้สั้นไหลในแบบ Pareto” และ “5 เครื่องมือ เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน เปลี่ยนตัวเองให้เป็น 'คนใหม่'” แล้วกำหนดเป้าหมายชีวิตของตน พร้อมทั้งเขียนแนวทางในการจัดการเพื่อพัฒนาตนเองและบรรลุเป้าหมายดังกล่าว
(นักศึกษาสามารถค้นหาเทคนิค / เครื่องมือ อื่น ๆ เพิ่มเติมได้) (5 คะแนน)

เป้าหมายชีวิต	เทคนิค / เครื่องมือ	แนวทางการนำเทคนิค / เครื่องมือ มาใช้ เพื่อพัฒนาตนเองและบรรลุเป้าหมาย
เก็บตัง ไปเที่ยวญี่ปุ่น	Pareto	<ul style="list-style-type: none"> - ตัดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นออกไป 5% ตามหลัก Pareto - แบ่งเงินไว้จ่ายฉุกเฉิน 5% - แบ่งเงินไว้ซื้อของใช้ส่วนตัวและค่าอาหาร 10% ตามหลัก Pareto - เก็บเงินอีก 80% ที่เหลือ