



ACTIVE DIALOGUE WORKSHOP

จิตตปัญญาศึกษา



เป้าหมาย คือ ผู้เรียน

1. เป็นมนุษย์ที่ดี
(Soft skills x Moral)

2. ไม่เป็นลูกนกรอป้อน
(Knowledge Discovery)



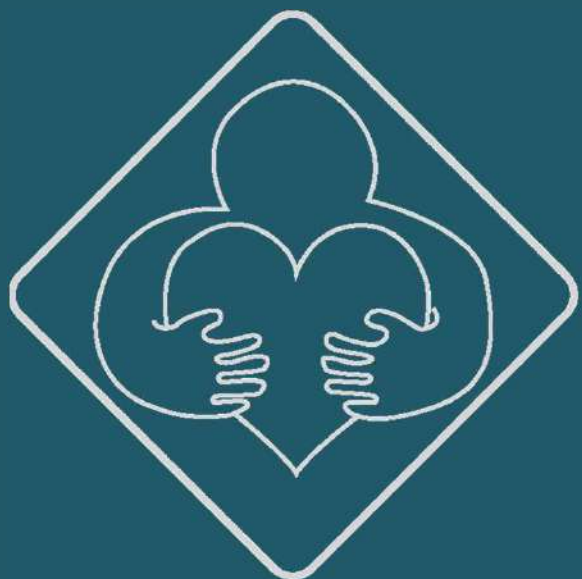
3. ชอบหาเหตุ/สร้างเหตุ มากกว่า เสพผล
(Research Mindset)

4. ชอบฝึก/ปฏิบัติ/สร้างสรรค์
(Practice, Do, Create)

เรื่องนุ้ตองนื้อใจ
อย่างไคร่ครอญ



อัตตปัญญาจักกา



สร้างพื้นที่ป๑๑ดรง
ดูแ๑นื้อใจองกันแ๑ะกัน

เมื่อวาน ... **วันนี้** ... พรุ่งนี้



ยิ่งรู้จัก ยิ่งรักกัน



Common Ground

- ซื่อเล่น / วิชาที่สอน
 - สิ่งที่ถนัด หรือ ทำได้ดี
- (ยินดีแบ่งปันกับเพื่อน)



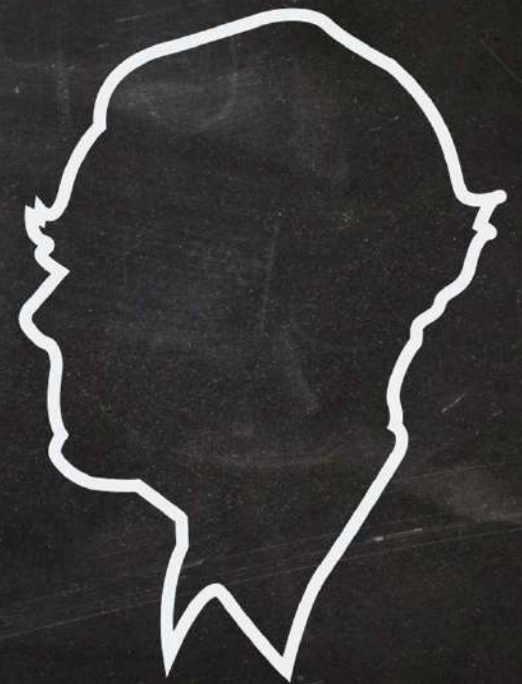
“DOJO”

“พื้นที่การเรียนรู้ร่วมกัน”



1. ไม่ตัดสิน พิพากษาอะไรทั้งสิ้น
2. เคารพทุกคน ไม่ว่าจะอายุมากกว่า หรือน้อยกว่า
3. ร่วมกันสร้างพื้นที่ปลอดภัย
4. ปิดโทรศัพท์/ลดสิ่งรบกวนจิตใจ

พวกเธอต้องเรียนรู้
ความเป็นมนุษย์ก่อน
แล้วจึงเรียน “ศิลปะ”



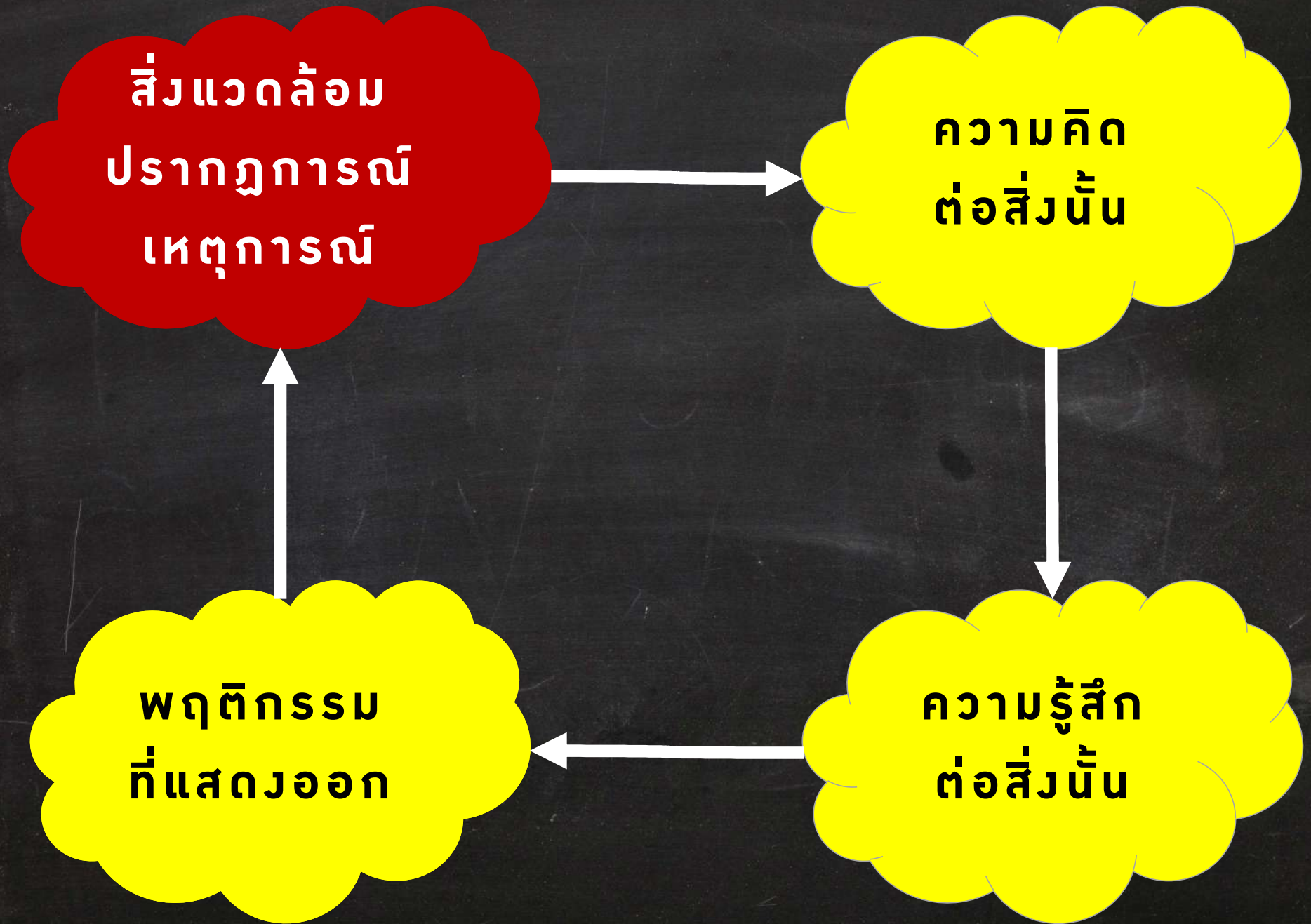
ศิลป์ พีระศรี

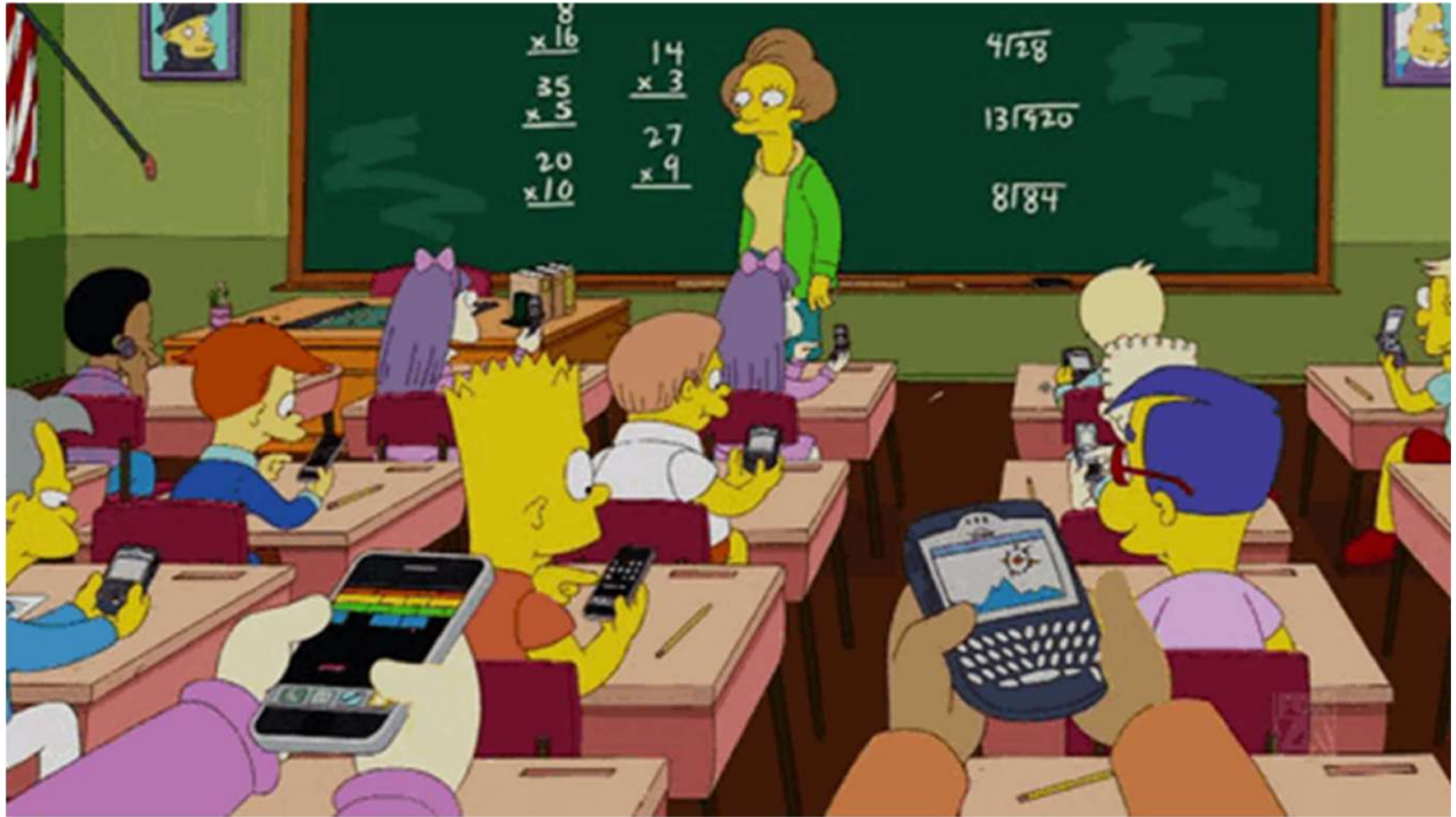
Status ของคุณในวันนี้

สม่ัครใจ

เสียสละ

ถูกบ้งคับ





“ผู้ฟังที่ดีคืออะไร”

https://youtu.be/oD0LwD39_XM

การฟัง (ที่ดี)

- สบตา (ยังไม่ต้องตอบโต้ หรือพูดใดใด)
- สนใจวัจนะภาษา (โทนเสียง สีหน้าท่าทาง)
- สื่อสารความสนใจและความเข้าใจ
 - สรุปใจความสำคัญ
 - ถามเมื่อสงสัย

กิจกรรม

“การฟังอย่างใคร่ครวญ”

1. A เล่าเรื่อง B เป็นผู้รับฟัง
2. B ทวนเรื่องที่ A เล่าว่าเค้ารู้สึกอย่างไร ต้องการอะไร
3. สลับกันทำหน้าที่



สิ่งที่มองเห็น

คำพูด 7 %

โทนเสียง 38 %

สีหน้าท่าทาง 55 %

พฤติกรรม
(Behavior)

ความรู้สึก
(Feeling)

ความต้องการ
(Need)

“ICE BERG”



ระดับการฟัง

1. I in **Me** ฉันสนใจแค่ตัวฉัน
2. I in **It** ฉันสนใจแค่สิ่งนั้น
3. I in **You** ฉันอินไปกับเธอ
4. I in **Now** ฉันเข้าใจเธอ (ไม่อิน)
อยู่กับปัจจุบัน

ต่าง ความ เห็น

เห็น ความ ต่าง

หน้า
ที่ ๔

กระทิง

เปิดเผย, จริงใจ, มุ่งมั่น,
มั่นใจ, กล้าเผชิญ, ปกป้อง,
รักลูกน้อง, ตรงไปตรงมา,
เน้นเป้าหมาย, ชัดเจน,
เชื่อในประสบการณ์,
กล้าได้กล้าเสีย, พึ่งตัวเอง,
ชอบเสี่ยง, แข็งนอกอ่อนใน,
ทนแรงกดดันได้ดี



อย่างมากก็แค่...

หนู

แคะความรู้สึก, อ่อนโยน,

ขี้เกรงใจ, ปฏิเสธคนยาก,

ชอบช่วยเหลือ, มีน้ำใจ,

สุขภาพ, นุ่มนวล,

ไม่ชอบขัดแย้ง, ดูแลห่วงใย



อะไรก็ได้...

อินทรี

มีความคิดสร้างสรรค์,
มีจินตนาการ, มีวิสัยทัศน์,
มองภาพรวม, ชี้เป้า,
ชอบทางเลือก,
ชอบความเป็นไปได้,
ชอบสิ่งใหม่, คิดนอกกรอบ, อีสาระ,
มีเอกลักษณ์,
ศิลปิน, ชอบเรียนรู้



หมี



มีหลักการ, มีเหตุผล,
ชอบศึกษาข้อมูล,
ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง,
ชอบความมั่นคงปลอดภัย,
สมบูรณ์แบบ, สันโดษ,
ละเอียด, รอบคอบ, มีพื้นที่ส่วนตัว,
เปรียบเทียบหาสิ่งที่ดีที่สุด, เนียบ

1 คำชม = จริงๆ เหรอ! เคยๆ ลตอ ไม่เชื่อ แนนอนอยู่แล้ว

คำข่ม = อย่าเยอะ หาร่ำคาบ หาร่ำเนื้อ เพื่อ!
เดียวตัว



กระทิง

2. ทิศอินทรี

เพราะ ไม่ชอบคนพูดมาก ออกคำสั่ง
ดีแต่คิดแต่ไม่ทำ

3. อย่าเยอะ อย่าเร่งมาก ทำงาน
ให้มันเสร็จๆ

4. ความสูง = งานเสร็จเร็วตามเวลา รวดเร็วทันใจ
ความทง = จริงจัง เครียด กังวล

5. - ใจเย็นมากจึ้น

- นิ่งสมาธิ

- ไปวัดที่มีคาเฟ่

- มีสติ คิดก่อนพูด

- ไม่หืออย่าพึ่งด่า

กลุ่มนี้

1 คำชม

- รู้สึกปลื้มใจแต่ยังไม่แสดงออก
- รู้สึกมีความสุข
- รู้สึกดีใจ
- รู้สึกภาคภูมิใจ

คำชม

- รู้สึกเสียใจ แต่ไม่ทำ
- ตั้งคำถามกับคำชม
- ในบางครั้งมีความรู้สึกเฉยต่อสิ่งนั้น



2. กระทั่ง

เพราะกระทั่งเชื่อมั่นในตนเอง
มากกว่าการทำงานขาดการวางแผน

3.

- มีข้อมูล รายละเอียดในการทำสิ่งนั้น

4 ความสุข

- ทำงานสำเร็จ เกิดความภาคภูมิใจ
- ได้รับการไว้วางใจจากผู้อื่น

ความทุกข์

- เกิดความเครียด ความกดดันในการทำงาน



5. ยึดหลักทางสายกลาง

คำชม

1

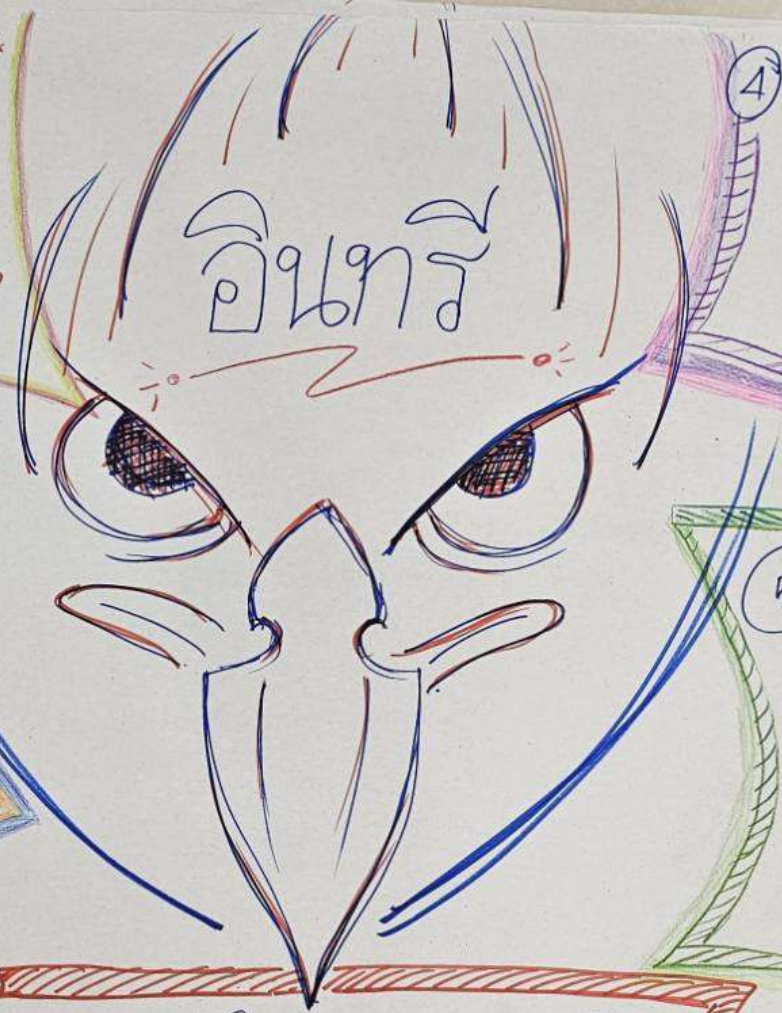
- ดีใจ
- ถ่อมตัว
- ยอมรับคำชม
- ยกมือไหว้
- อารมณ์ดี
- ขลิบใจ ยิ้มหวาน

คำชม



- ไม่ชอบ
- ตอบโต้กลับ
- เถียงในใจ
- ซักเสียน้ำ
- จ้องหน้าสบตา

อินทรี



4

ความซื่อ

- ยอมรับในความคิดเห็น
- มีความสำนึกในหน้าที่ทำ
- สิ่งที่ชอบ
- มีอิสระในความคิด
- ไม่ชอบถูกบังคับ
- ไม่ชอบถูกจำกัดเวลา
- และอิสระ



ความภาคภูมิใจ

2 **ทัศนคติทำงานหนัก**

เพราะ **จริงจัง**เกินไป
มีเหตุมีผลมากเกินไป

5

พัฒนาตนเอง

- มีความละเอียดรอบคอบ
- เปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ใจเย็น
- กล้าเผชิญหน้ากับความจริง
- ไม่เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

3

ต้องยืดหยุ่นในการทำงาน เข้าอกเข้าใจเรา



1. คำชม = ยิ้ม^บ, ขอบคุณ.
2. คำบ่น = ยิ้ม, เฉย ๆ หนึ่ง.
3. ทำงานยาก = อีหนทริย์ เพราะ เข้าถึงยาก
3. ทำตัวสบาย ๆ ไม่คิดมาก ถ้าอยากได้ใจทิศเรา

“ใจแตก ”

4. ความสุข = ทำให้คนรอบข้างมีความสุข.

ความทุกข์ = คิดมาก

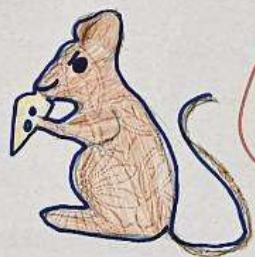
เก็บทุกอย่างมาคิด

5. สิ่งที่ยากพัฒนา = ไม่คิดมาก

รู้จักการปฏิเสธ

กล้าคิด กล้าตัดสินใจ

1. +ดีใจ ยิ้มแก้มปริ้ม



2. ทิศตะวันออก (หมี)

เพราะแผนการของ

มีกฎกติกา ไม่ค่อย

รับฟังความคิดเห็น
ของผู้อื่น

กิจกรรม

แบ่งปันเรื่องราว
4 ทิศ



5. อยากให้

รับฟังเรามากขึ้น

เราต้องฝึกความ

- เป็นผู้นำ

4. ไม่ถ่วงเวลาไปกับผู้อื่น งานอันสอนง่าย

คิดมาก ก้าวความผิดพลาด เกรงใจผู้อื่น

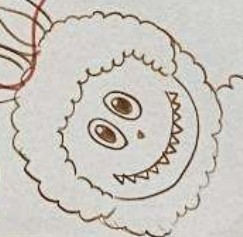


3. พูดเพราะๆ

ยิ้มเยอะๆ



อกรักได้...





COUNTING !

RESTART COUNTING AT WHO BROKE THE RULE

คำไหนสะกดถูก ?

กะเทย	ผลัดวัน	ผาสุข	พะเนาง
มัคคุเทศน์	กั๊งวาล	ผัดไท	อานิสงส์
กระเพรา	คลินิก	คั๊ดสรร	สังสรรค์
จราจร	กระเทาะ	เท่ห้	ลำอังกค์
สาบสูญ	ดอกจันท์	ทโมน	มุกตลก

คำไหนสะกดถูก ?

<u>กะเทย</u>	พลั้จัน	พาสุบ	<u>พะแนง</u>
มัคคุเทศน์	กั๊วลา	พั๊ดไถ่	<u>อานิสงส์</u>
กรอเพธา	คณินิค	<u>คั๊ดสรร</u>	<u>สังสรรค์</u>
จวาล	กรอเกาะ	เก้ท์	ลำฮางค์
<u>สาบสูญ</u>	ตอกจันท์	<u>ทโมน</u>	<u>มกตลก</u>

กลุ่มที่	จำนวนคำตอบ	ถูก	ผิด	คะแนนที่ได้
1	10	4	6	-2
2	10	5	5	0
3	7	2	5	-3
4	12	7	5	2
5	12	6	6	0
6	8	6	2	4
7	11	6	5	1
8	10	6	4	2
9	14	6	8	-2
10	12	6	6	0
11	8	2	6	-4
12	11	4	7	-3

1 สิ่งที่คุณทำได้ในวันนี้