



ACTIVE DIALOGUE WORKSHOP

จิตตปัญญาศึกษา

เรื่องรู้ตองหัวใจ
อย่างใคร่ครวญ



จิตตปัญญาศึกษา



สร้างพื้นที่ปลอดภัย
ดูแลหัวใจของกันและกัน

เมื่อวาน ... **วันนี้** ... พรุ่งนี้



ยิ่งรู้จัก ยิ่งรักกัน



Common Ground

1) ชื่อเล่น (พื้นเพเป็นคนจังหวัด)

2) สิ่งที่เราสนใจ

หรือติดตามเป็นพิเศษในช่วงนี้

“DOJO”

“พื้นที่การเรียนรู้ร่วมกัน”



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

พวกเธอต้องเรียนรู้
ความเป็นมนุษย์ก่อน
แล้วจึงเรียน “ศิลปะ”



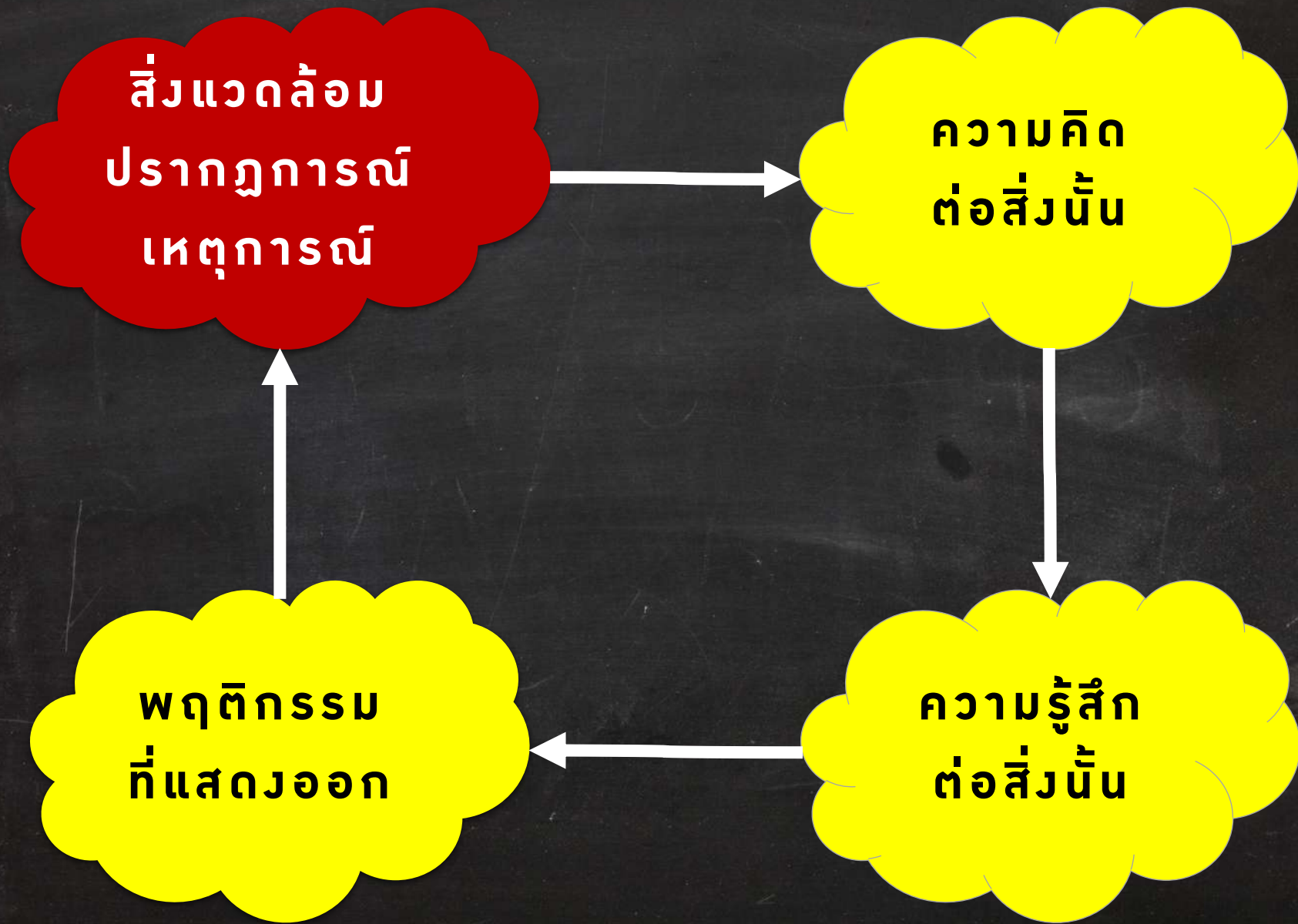
ศิลป์ พีระศรี

Status ของคุณในวันนี้

สม่ัครใจ

เสียสละ

ถูกบั้งคับ





สิ่งที่มองเห็น

คำพูด 7 %

โทนเสียง 38 %

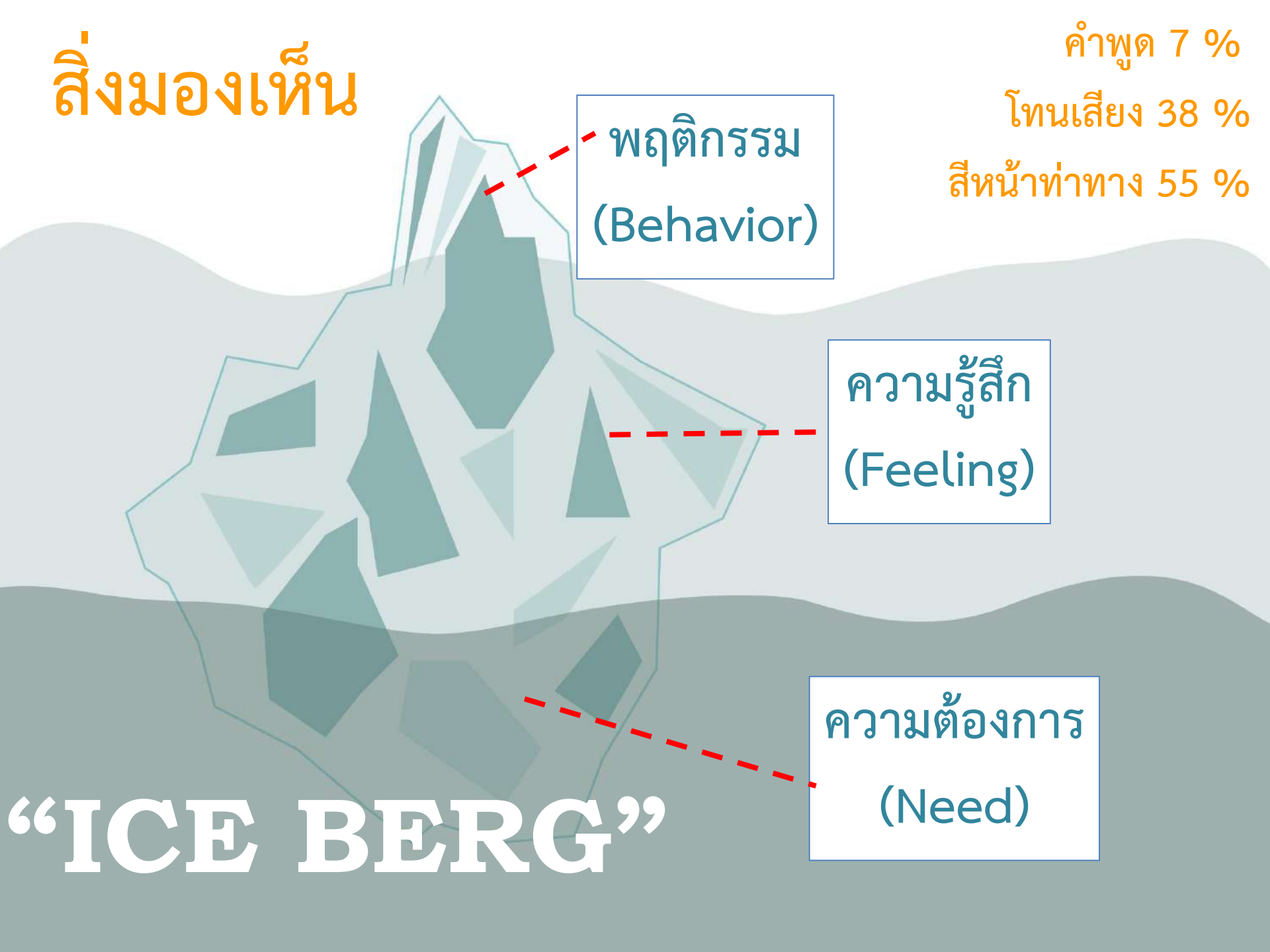
สีหน้าท่าทาง 55 %

พฤติกรรม
(Behavior)

ความรู้สึก
(Feeling)

ความต้องการ
(Need)

“ICE BERG”



“ผู้ฟังที่ดีคืออะไร”

https://youtu.be/oD0LwD39_XM

กิจกรรม

“การฟังอย่างใคร่ครวญ”

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



การฟัง (ที่ดี)

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

ระดับการฟัง

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

1 สิ่งที่คุณจำได้ดี

ต่าง ความ เห็น

เห็น ความ ต่าง

4

ผู้นำ

ทิศ

กระทิง

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



อย่างมากก็แค่...

หนู

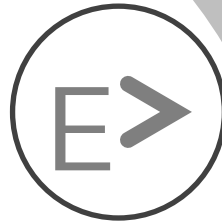
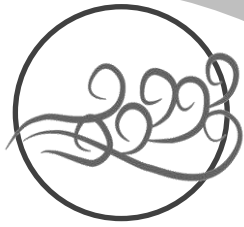
แคะความรู้สึก, อ่อนโยน,
ซื่อเกรงใจ, ปฏิเสธคนยาก,
ชอบช่วยเหลือ, มีน้ำใจ,
สุขภาพ, นุ่มนวล,
ไม่ชอบขัดแย้ง, ดูแลห่วงใย



อะไรก็ได้...

อินทรี

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



หมี



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

ใส่ตัวหนาให้ **ความดี**

1. จับกลุ่ม 4-5 คน/กลุ่ม สนทนากันอยู่ด้วยกัน
2. ให้ทุกคนพูดถึงความดีของกันและกัน
เช่น คนที่ 1 จะรับฟังสิ่งดี ๆ ที่เพื่อนคนที่ 2-5
พูดจนครบ จากนั้นกล่าวขอบคุณแล้ววนไปจนครบทุก
คน (ไม่แนะนำ เทรกถาม : ฟังก็คือฟังนั่นแหละ !)



ภาพเด็กที่มุ่งหวัง

1. เป็นมนุษย์ที่ดี
(Soft skills x Moral)

2. ไม่เป็นลูกนกรอป้อน
(Knowledge Discovery)



3. ชอบหาเหตุ/สร้างเหตุ มากกว่า เสพผล
(Research Mindset)

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



ใคร่ครวญสะท้อนคิด

<https://forms.gle/13nGUjUj5iKGoHQF8>