



ทักษะการใช้ชีวิต:

การบริหารเวลา/ความเครียด/ความขัดแย้ง

(100-104 Human Relations and Personality Development)

Version :1:2553

หมวดวิชาศึกษาทั่วไป >> <http://itschool.siam.edu>

สัปดาห์ที่ 13 ทักษะการใช้ชีวิต: การบริหารเวลา / ความเครียด / ความขัดแย้ง

- การวางแผนการบริหารเวลา
- การกำหนดความสำคัญของกิจกรรมเพื่อการบริหารเวลา
- การจัดการความเครียดด้วยตนเอง
- เทคนิคการลบความเครียด
- ความขัดแย้งในตนเอง
- วิธีการดำเนินการกับความขัดแย้งในตนเอง

สัปดาห์ที่ 13 ทักษะการใช้ชีวิต: การบริหารเวลา

- การวางแผนการบริหารเวลา: หลักการพิจารณา
 - ❖ สำคัญและเร่งด่วน
 - ❖ สำคัญแต่ไม่เร่งด่วน
 - ❖ เร่งด่วนแต่ไม่สำคัญ
 - ❖ ไม่สำคัญและไม่เร่งด่วน

สัปดาห์ที่ 13 ทักษะการใช้ชีวิต: การบริหารเวลา

การกำหนดความสำคัญของกิจกรรมเพื่อการบริหารเวลา: 6 ขั้นตอน

1. ให้รู้กระจ่างชัดเจนว่าอะไรคือเป้าหมาย
2. ตัดสินใจว่ากิจกรรมอะไรมีความสำคัญที่สุด
3. เขียนกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะต้องทำลงไว้ทุก ๆ วัน
4. สร้างนิสัยในการประเมินว่ากิจกรรมใดเป็นกิจกรรมเร่งด่วน
5. ขอให้ถามตนเองว่ากิจกรรมที่จะทำใหม่นั้นมีความสำคัญต่อการประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของเราหรือไม่
6. สร้างนิสัยในการดำเนินการต่อกิจกรรมที่มีคุณค่ามากที่สุดก่อนหลังจากที่เราได้ทำงานที่บรรลุเป้าหมายสำคัญของวันนั้นแล้ว



สัปดาห์ที่ 13 ทักษะการใช้ชีวิต: ความเครียด

การจัดการความเครียดด้วยตนเอง 4 ประการ

- พัฒนาความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเอง
- ฝึกฝนทักษะในการทำงานที่มีประสิทธิภาพ
- พัฒนาคุณภาพหรือคุณสมบัติที่ดีของตนเอง
- ฝึกตนให้มีสุขภาพจิตดี



สัปดาห์ที่ 13 ทักษะการใช้ชีวิต: ความเครียด

เทคนิคการลดความเครียด

- การใช้จินตนาการ
- การฝึกหายใจ
- การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- การหวดคลายเครียด

สัปดาห์ที่ 13 ทักษะการใช้ชีวิต: ความขัดแย้ง

- ความขัดแย้งในตนเอง
 - ❖ รักพี่เสียดายน้อง (Approach-Approach Conflict)
 - ❖ หนึเสื่อปะจระเข้ (Avoidance – Avoidance Conflict)
 - ❖ เกลียดตัวกินไข่ (Approach-Avoidance Conflict)

สัปดาห์ที่ 13 ทักษะการใช้ชีวิต: ความขัดแย้ง

วิธีการดำเนินการกับความขัดแย้งในตนเอง

- ❖ รักพี่เสียดายน้อง = พิจารณาข้อดี/ข้อเสีย แต่ละสถานการณ์
- ❖ หนึเสื่อปะจระเข้ = อะไรที่ไม่พึงพอใจ และตัดสินใจเลือก
- ❖ เกลียดตัวกินไข่ = ทุกอย่างย่อมมีคุณ/โทษ เคารพการตัดสินใจ
ของตน

สัปดาห์ที่ 13 ทักษะการใช้ชีวิต:กิจกรรม

รวมกันเป็นหนึ่ง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล
2. เพื่อให้สมาชิกค้นหาการใช้ประโยชน์จากความแตกต่าง
3. เพื่อแบ่งกลุ่มประกอบกิจกรรมอื่นต่อไป

วัสดุอุปกรณ์ สมมุติวัสดุ 5 ชนิด แต่ละชนิดเท่าจำนวนกลุ่ม ชนิดละ 10 ชิ้น ถ้ามีสมาชิก 50 คน และบรรจุวัสดุทั้ง 5 ชนิดในกล่อง

กระบวนการ วิทยากรกล่าวนำขอทดสอบการรับรู้สิ่งที่มองเห็นบนจอโดยวางวัตถุที่เตรียมทีละอย่างและหมายความว่าอะไร ใช้ประโยชน์อะไรได้บ้าง เมื่อถามครบ 10 ชนิดแล้ว วิทยากรให้สมาชิกหยิบคนละ 1 ชิ้น แล้วส่งต่อ หยิบจนครบทุกคน และให้สมาชิกเข้ากลุ่มตามวัตถุที่เลือก แล้วให้นำวัตถุที่ได้มาคนละชิ้นประกอบเป็นสัญลักษณ์เครื่องหมายกลุ่ม และตั้งชื่อกลุ่มเพื่อให้วิทยากรดำเนินกิจกรรมต่อไป



สัปดาห์ที่ 13 ทักษะการใช้ชีวิต:กิจกรรม

เวลากับงาน

บรรณานุกรมการอ้างอิง

- ปราณี รามสูต, ผ.ศ., และ จำรัส ดั่งงสุวรรณ, ผ.ศ.,
พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน, พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพฯ:
สถาบันราชภัฏธนบุรี, 2545.

คำถามท้ายบทที่ 13 (เขียนด้วยลายมือเท่านั้น)

- จงอธิบายถึงความสำคัญของการบริหารเวลา ความเครียด ความขัดแย้ง (อธิบายอย่างน้อย 5 บรรทัด)
- จงอธิบายวิธีการบริหารเวลาประจำวัน และประจำสัปดาห์ ของตนเอง (อธิบายอย่างน้อย 5 บรรทัด)
- จงสังเกตตนเอง แล้วอธิบายว่าสัญญาณเตือนภัยจากร่างกายใดบ้างที่แสดงให้เห็นว่าเรามีความเครียดทางกาย และสัญญาณใดบ้างแสดงความเครียดทางจิตใจ (อธิบายอย่างน้อย 5 บรรทัด)

คำถามท้ายบทที่ 13 (เขียนด้วยลายมือเท่านั้น)

- ในทัศนะของนักศึกษาเห็นว่า ตนเองมีความขัดแย้งในตนเองตรงกับความขัดแย้งในตนเองประเภทใด (อธิบายอย่างน้อย 5 บรรทัด พร้อมให้เหตุผลประกอบ)
- จากสถานการณ์ที่ตัดสินใจเลือกไม่ได้ระหว่างการทำงานที่กรุงเทพฯ กับการทำงานที่จังหวัดเชียงใหม่ อยู่ที่ใดจะดีกว่ากัน จงหาข้อมูลมาเปรียบเทียบกันว่าอยู่ที่ใดจะมีข้อดีมากกว่ากัน จงทำเป็นตารางเปรียบเทียบแล้วเขียนลงไปให้ได้มากที่สุด