กิจกรรมที่ 6

คุณค่าที่ฉันเลือก

(My Values Compass)

ฉันมีคุณค่า สิ่งที่ฉันทำมีความหมาย และฉันเลือกเดินในเส้นทางของฉัน

ชื่อ .....

วันที่ .....

ขั้นตอนที่ 1 : รับฟัง Podcast

รับฟัง Podcast เรื่อง
"เราเคารพตัวเองมากพอหรือยัง?"
Alljit Podcast : Learn & Share

สแกนเพื่อรับฟัง

คำชี้แจง

รับฟัง Podcast แล้วใช้เวลาทบวนตนเอง ตอบคำถามและเขียนสิ่งที่สำคัญสำหรับคุณในใบงานนี้ ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ขอให้ตอบตามความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของตนเอง

ทิศเหนือ (N)

ฉันอยากเป็นพยาบาลแบบไหน

หลังจากฟัง Podcast แล้ว ฉันอยากเติบโตเป็นพยาบาลแบบใดในอนาคต

.....

.....

.....

.....

ทิศตะวันตก (W)

สิ่งที่จะช่วยให้ฉันก้าวต่อไป

เมื่อเผชิญความเครียด ความผิดพลาด หรือความยากลำบาก อะไรคือสิ่งที่จะช่วยให้ฉันก้าวต่อไปได้

.....

.....

.....

.....

ทิศตะวันออก (E)

สิ่งที่ฉันภาคภูมิใจในตนเอง

เมื่อมองย้อนกลับไป ฉันภูมิใจอะไรในตนเองมากที่สุด

.....

.....

.....

.....



ทิศใต้ (S)

คุณค่าที่สำคัญที่สุดสำหรับฉัน

หลังจากฟัง Podcast แล้ว ฉันค้นพบว่าคุณค่าที่สำคัญที่สุดสำหรับฉันคืออะไร

.....

.....

สะท้อนคิด...หลังจากฟัง Podcast

1 สิ่งที่ทำให้ฉันเห็นคุณค่าในตนเอง

มีเหตุการณ์หรือประสบการณ์ใด ที่ทำให้ฉันรู้สึกว่า "ฉันมีคุณค่า"

.....

.....

.....

2 ช่วงเวลาที่ฉันภูมิใจในตัวเอง

เหตุการณ์ใดที่ทำให้ฉันรู้สึกภูมิใจในตนเอง หรือในบทบาทพยาบาล

.....

.....

.....

3 ฉันอยากปฏิบัติต่อตัวเองอย่างไร

หลังจากฟัง Podcast ฉันอยากเคารพและปฏิบัติต่อตัวเองด้วยวิธีใดมากขึ้น

.....

.....

.....

ข้อความถึงตัวเอง

หากวันหนึ่งฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่ดีพอ หรือไม่มีคุณค่า ฉันอยากบอกตัวเองว่า...

.....

.....

.....

วันนี้ฉันได้เรียนรู้ว่า...

สิ่งที่ฉันได้เรียนรู้หรือข้อคิดจาก Podcast ที่ฉันอยากเตือนตัวเองเสมอคือ

.....

.....



ฉันมีคุณค่า สิ่งที่ฉันทำมีความหมาย และฉันเลือกเดินบนเส้นทางของฉันด้วยความ

LIVEWORKSHEETS