

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 แล้วใช้เวลาทบทวนตนเอง
ตอบคำถามและเขียนสิ่งที่สำคัญสำหรับคุณ
ในใบงานนี้ ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด
ขอให้ตอบตามความคิด ความรู้สึก
และประสบการณ์ของตนเอง

ทิศเหนือ

ฉันอยากเป็นพยาบาลแบบไหน

หลังจากฟัง Podcast แล้ว ฉันอยากเติบโตเป็นพยาบาล
แบบใดในอนาคต



ทิศตะวันตก

สิ่งที่จะช่วยให้ฉัน
ก้าวต่อไป

เมื่อเผชิญความเครียด
ความผิดพลาด หรือความยากลำบาก
อะไรคือสิ่งที่จะช่วยให้ฉัน
ก้าวต่อไปได้



ทิศตะวันออก

สิ่งที่ฉันภาคภูมิใจ
ในตนเอง

เมื่อมองย้อนกลับไป
ฉันภูมิใจอะไรในตนเอง
มากที่สุด



คุณค่าที่สำคัญที่สุดสำหรับฉัน

หลังจากฟัง Podcast แล้ว ฉันค้นพบว่าคุณค่าที่สำคัญที่สุดสำหรับฉันคืออะไร



สะท้อนคิด...หลังจากฟัง Podcast

1

สิ่งที่ทำให้ฉันเห็นคุณค่าในตนเอง
มีเหตุการณ์หรือประสบการณ์ใด
ที่ทำให้ฉันรู้สึกว่า "ฉันมีคุณค่า"



2

ช่วงเวลาที่ฉันภูมิใจในตัวเอง
เหตุการณ์ใดที่ทำให้ฉันรู้สึกภูมิใจในตนเอง
หรือในบทบาทพยาบาล



3

ฉันอยากปฏิบัติต่อตัวเองอย่างไร
หลังจากฟัง Podcast ฉันอยากเคารพ
และปฏิบัติต่อตัวเองด้วยวิธีใดมากขึ้น



ข้อความถึงตัวเอง

หากวันหนึ่งฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่ดีพอ หรือไม่มีคุณค่า
ฉันอยากบอกตัวเองว่า...



วันนี้ฉันได้เรียนรู้ว่า...

สิ่งที่ฉันได้เรียนรู้หรือข้อคิดจาก Podcast
ที่ฉันอยากเตือนตัวเองเสมอคือ



ฉันมีคุณค่า สิ่งที่ฉันทำมีความหมาย และฉันเลือกเดินบนเส้นทางของฉันด้วย

LIVEWORKSHEETS