



ประชุมปฏิบัติکار



โครงการ



ดร.ณัฐพงศ์ จิตลาดแย้ม

ศึกษานิเทศก์

สพป.อุดรธานี เขต 1

“เพิ่มประสิทธิภาพพัฒนาศักยภาพครูผู้ดูแลเด็ก

ประจำปีงบประมาณ 2564 สังกัดสำนักงานเทศบาลตำบลหนองเรือ”

ในวันพฤหัสบดี ที่ 15 กรกฎาคม 2564 และ ศุกร์ ที่ 18 กรกฎาคม 2564

เวลา 08.00 น. - 16.30 น.

ห้องประชุมเทศบาลตำบลโนนสัง อำเภอโนนสัง จังหวัดหนองบัวลำภู

จัดโดยสำนักงานเทศบาลตำบลหนองเรือ



098-3625416



natthaphong@udn1.go.th



ดร.ณัฐพงศ์ จิตลาดแย้ม



ประวัติวิทยากร

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุดรธานี เขต 1
ตำบลหมากแข้ง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี 41000

ดร. ณัฐพงศ์ ฉลาดแย้ม

ตำแหน่งศึกษานิเทศก์ วิทยฐานะศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ

การศึกษาสูงสุด : ปรัชญาดุขฎิบัณฑิต

(หลักสูตรและการเรียนการสอน) มหาวิทยาลัยขอนแก่น

- ✓ รางวัลOBEC Awards ศึกษาพิเศษยอดเยี่ยม ระดับชาติ จากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
- ✓ รางวัลครูสุดดี ระดับชาติ จากสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา
- ✓ รางวัล MOE Awards ระดับชาติ จากสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
- ✓ หนังสือครูดี ด้านการนิเทศ ระดับชาติ จากสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา
- ✓ บุคคลตัวอย่างแห่งชาติ (ครูใจ) ผู้บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม ระดับชาติ
- ✓ ศิษย์เก่าดีเด่น สาขาบูรณาการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ✓ ผู้ทรงคุณูปการต่อคุรุสภา ระดับชาติ จากสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา
- ✓ รางวัลคุรุสภา 2562 และ 2564 ระดับจังหวัด จากคุรุสภาจังหวัดอุดรธานี
- ✓ ศึกษาพิเศษดีเด่น ระดับภูมิภาค สมาคมศึกษานิเทศก์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



ที่ปรึกษาทางวิชาการ (Expert)

กิจกรรมที่ 1

รู้จักกันก่อน



7 ข้อทำผิด เรียนรู้กันนะครับ

1. ท่านชอบอวัยวะใดต่อไปนี้มากที่สุด

ก. ขาอ่อน



ข. น่อง



ค. ก้น



ง. เท้า



2. ท่านชอบห้องใดต่อไปนี้มากที่สุด

ก. ห้องน้ำ

ข. ห้องนอน

ค. ห้องครัว

ง. ห้องเก็บของ



แบบทดสอบ

3. ท่านชอบสัตว์ชนิดใดมากที่สุด

แบบทดสอบ

ก. หมา

ข. หมู

ค. หนู

ง. ควาย



4. ท่านชอบตลกคนใดมากที่สุด

ก. หม่ำ จ๊กมก

ข. อ่าง เถิดเทิง

ค. ตู๊กกี้ ชิงร้อย

ง. ถั่วแระ เขียวยิ้ม



5. สถานที่ใดน่าท่องเที่ยวทัศนศึกษามากที่สุด

ก. ทะเล

ข. ภูเขา

ค. น้ำตก

ง. โบราณสถาน



6. ท่านชอบประเทศและชนชาติใดมากที่สุด

ก. กัมพูชา

ข. อินเดีย

ค. เอธิโอเปีย

ง. ไลบีเรีย



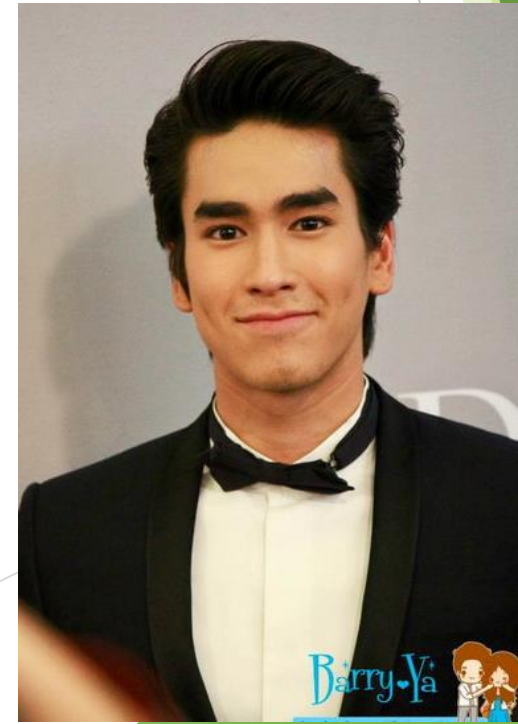
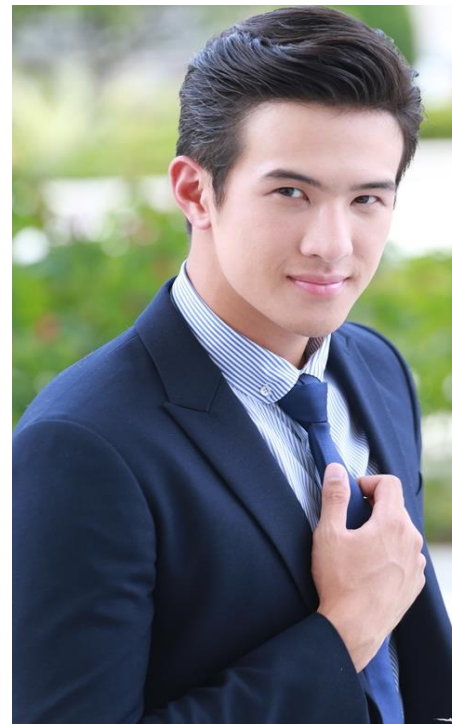
7. ท่านชอบดารารายคนใดมากที่สุด

ก. เจมส์ จิ

ข. เวียร์

ค. เจมส์ มาร์

ง. ณเดช



แย้เลย..เอาข้อสอบมาผิด เปลี่ยนคำถามใหม่ครับ

แต่ใช้คำตอบเดิมนั้นแหละ ใช้ได้เหมือนกัน



1. เจอแฟนแล้วแฟนขอจูบท่านจะให้จูบอะไรดี

ก. ขาอ่อน ข. น่อง ค. ก้น ง. เท้า

2. นัดแฟนกินข้าวครั้งแรกที่ไหนดี

ก. ห้องน้ำ ข. ห้องนอน ค. ห้องครัว ง. ห้องเก็บของ

3. ท่านคิดว่าแฟนของท่านรูปร่างหน้าตาเหมือนอะไร

ก. หมา ข. หมู ค. หู ง. ควาย

4. คนที่นั่งด้านขวามือของท่านเขาหน้าเหมือน

ก. หม่า ข. อ่าง ค. ตู้กกี้ ง. ถั่วแระ

5. หากเป็นไปได้ทำนอยากเปลือยกายเดินเล่นที่...

ก. ทะเล ข. ภูเขา ค. น้ำตก ง. โบราณสถาน

6. มีวาสนาจะได้เนื้อคู่เป็นชาว.....

ก. กัมพูชา ข. อินเดีย ค. เอธิโอเปีย ง. ไลบีเลีย

7. วิทยากรคนที่ยื่นหน้าห้องคล้ายใครกันนะ.....

ก. เจมส์ จี ข. เวียร์ ค. เจมส์ มาร์ ง. ณเดช คูมิกิยะ

กิจกรรมที่ 2

1) พับกระดาษ

2) เขียนวงกลม

3) วาดภาพอิสระ



ความคิดสร้างสรรค์

1. คิดคล่องแคล่ว
2. คิดยืดหยุ่น
3. คิดริเริ่ม
4. คิดละเอียดละออ

กิจกรรม ที่ 3 สนทนาพูดคุย



เตรียมกระดาษคนละแผ่น

BAR – AAR

คำถาม (1) สิ่งที่ท่านภาคภูมิใจ ที่สุด

ป1 ปลื้ม



กิจกรรม สันทนาการพูดคุย



เตรียมกระดาษคนละแผ่น

BAR – AAR

คำถาม (2) ท่านมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตำรวจ
ตำแหน่ง/ปฏิบัติงานในหน้าที่ คืออะไร/อย่างไร ?
+ กี่ปีจะสำเร็จ?

ป2 เป้าหมาย



สนทนาพูดคุย



คำถาม (3) แนวดำเนินการ
/วิธีการ/ปฏิบัติ(2-3 อย่าง)
เพื่อให้ท่านมีคุณสมบัติ
หรือสำเร็จ ตาม ข้อ 2 ?

ป3 ปฏิบัติ



• คำถาม (4) ตอนนี้
ตรวจสอบผลที่แสดงเปลี่ยนแปลง
ที่บ่งชี้ ว่าท่าน

ได้ทำสำเร็จตามเป้า?

(ปรากฏการณ์)

ป4 ประเมินผล



สำนักเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุดรธานี เขต 1. 0626452250. supnb21@gmail.com

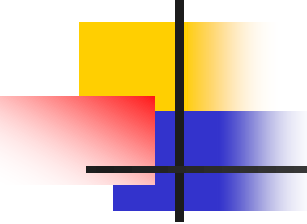
คุยกัน

สองคน-หันหน้าเข้าหากัน-คุยกัน

สรุปคำตอบ

จาก 4 ข้อคำถาม





ประเด็นการพูดคุยกัน

เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น

เห็นภาพสะท้อนมุมมองในการปฏิบัติหน้าที่
ที่หลากหลายซึ่งมีทั้งข้อดีและข้อที่ต้องปรับปรุง

“เปิดใจ เข้าใจ เชื่อใจ มั่นใจ สุขใจ ก้าวไปด้วยกัน”



AAR

👍 พบอะไรบ้าง

👍 จุดเด่น

👍 เรียนรู้อะไร (จุดด้อย)

👍 นำไปประยุกต์ใช้อย่างไร



ตารางสื่อสารสร้างสรรค์

BAR	DAR	AAR
1. ปลื้ม 2. เป้าหมาย 3. ปฏิบัติ 4. ปรากฏการณ์/ การเปลี่ยนแปลง		1. สิ่งที่ทำ 2. ผลที่เกิด 3. บทเรียนที่ได้ 4. ใช้ประโยชน์ได้ อย่างไร/ต่อยอดได้ หรือไม่ อย่างไร

Before ➡ During ➡ After

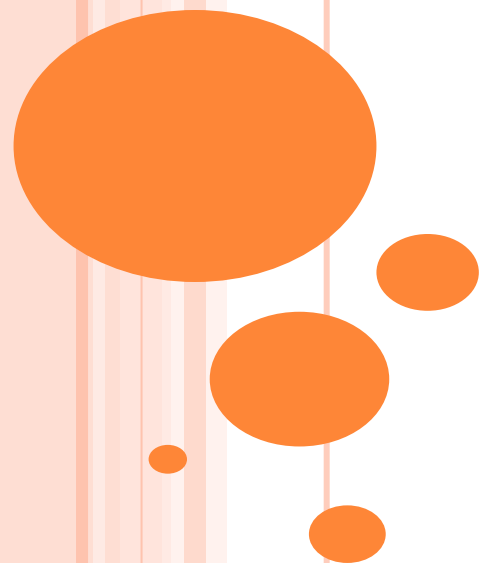
กิจกรรมที่ 4

คุณเป็น คนอีสาน รึเปล่า ?



1. สื่อนฮวก หมายถึงอะไร

- ก. การทำอาหารที่มีลูกฮอดเป็นส่วนประกอบ
- ข. การขายลูกฮอดที่อยู่ในสวิง
- ค. การจับลูกฮอดด้วยสวิง
- ง. การตักลูกฮอดด้วยช้อน



2. ผักอีตู๋ บักเขียบ บักมี บักนัด

หมายถึงอะไร

- ก. น้อยหน้า สับปะรด ขนุน ใบแมงลัก
- ข. ใบแมงลัก ขนุน น้อยหน้า สับปะรด
- ค. ผักชี สับปะรด ใบแมงลัก ขนุน
- ง. ใบแมงลัก น้อยหน้า ขนุน สับปะรด

3. ข้อใดต่อไปนี้

หมายถึง ช้อน ปลาหมึก กำไล ตะกร้า

ก. บ่วง ปาอีแฮ ก้องชา กะบุง

ข. บ่วง ปาอีฮือ ก้องหู กะทอ

ค. บ่วง ปาอีฮือ ก้องแขน กะต่า

ง. บ่วง ปาแดก ก้องแขน กะบุง

4. สำนวนใดต่อไปนี้ หมายถึง จันทน์ไม่แคร์เธอหรืออก

ก. ป่ถึกได้หละ

ข. อีหยั่งเกาะ

ค. กะช่างแหล่ว

ง. ป่แคร์ดอก

5. ข้อใดต่อไปนี้ หมายถึงอาการเหน็บชา

ก. เกี้ยวตีนกิน

ข. ตีนเกี้ยวกิน

ค. ตีนกินเกี้ยว

ง. เกี้ยวกินตีน

6. ข้อใดต่อไปนี หมายถึง สิ่งที่มีขนาดเล็ก ๆ น้อย ๆ

ก. ข้อแห่ล่ แห่หล่อ

ข. หล่อแห่ หล่อข้อ

ค. ข้อหล่อ แห่แห่ล่

ง. ข้อหล่อ แห่หล่า

7. ขาวอกก จะพูดเป็นภาษาอีสาน ว่าอย่างไร

ก. ขาวโอกโลก

ข. ขาวจ๋นโพ่น

ค. ขาวจู้นพุ่น

ง. ขาวอ้อลื้อ

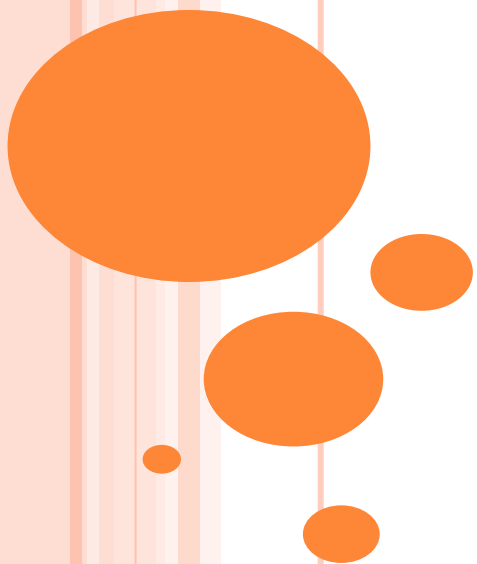
8. ขี้กะตึก หมายถึงอะไร

ก. ไล่เดือน

ข. พยาธิ

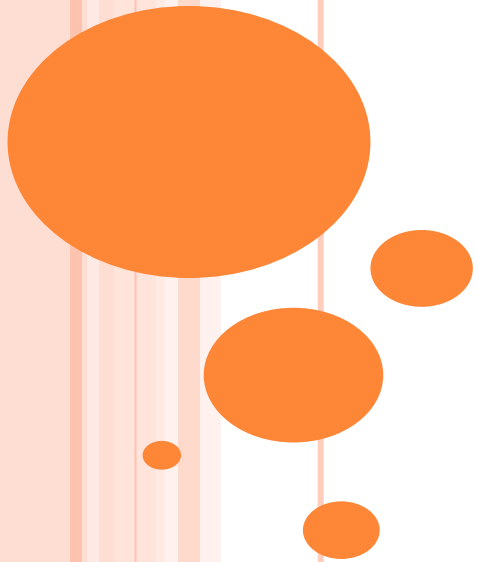
ค. จิ้งจก

ง. กิ้งกือ



9. ถ้าคุณ รู้สึกเบื่อหน่ายมาก ๆ คุณจะพูดว่า

- ก. โอ้ยย บ่ฮู้ฮี้ยังเตี๋ยวหนี
- ข. โอ้ยย ฮี้ยังกะด้อ กะเตี๋ยแถะเตี๋ยวหนี
- ค. โอ้ยย กะหยอนเนาะ สุกะเดยย
- ง. โอ้ยย กูชะมาศุณห์แเฮงเต้



10. กูมาค้นข่าวบักอันนี้ได้ โจมมันหนีแหง เอ่อจั่งซีไคแหง บักควยตุ๋ หมายถึงอะไร

ก. ชั้นอยากตบแกจิง ๆ อย่างนี้ค่อย
น่ารักหน้อย ไอ้เฮี้ยเฮี้ย

ข. คนผีทะเล ชั้นหละโกรธแกจิง ๆ ชั้นชอบแก
อยู่กับชั้นนะไอ้หมาบ้า

ค. ชั้นหงุดหงิดกับแกจิง ๆ เอามันออกไป
อย่างนี้ค่อยดีขึ้นหน้อย ไอ้โง่เอ๋

ง. ชั้นละอายแกใจจิง ๆ มาจูบชั้น
แล้วก็ยังไม่ยอมรับอีก ไอ้คนไร้ยางอาย

เฉลย ?

1..ค

6..ค

2..ง

7..ก ขาวมาก (มักใช้แก้หน้าที่ผัดแป้งไว้ขาวเกินไป).

3..ค

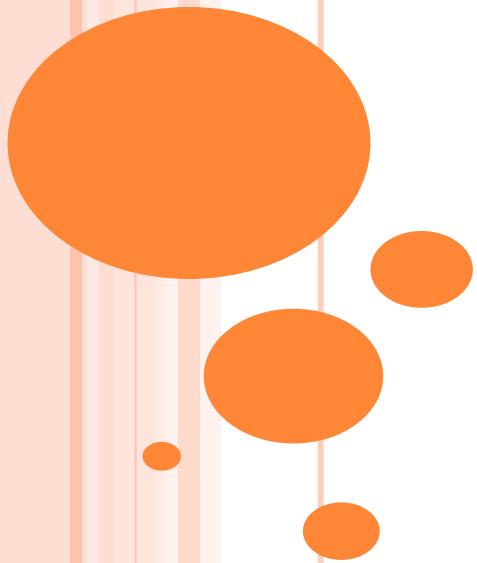
8..ข

4..ค

9..ข

5..ง

10..ค



คุณเป็น คนอีสาน รึเปล่า ?

วิเคราะห์

ตอบถูก 0-0 ข้อ = คุณเป็นชาวต่างชาติ แน่เลย
(โปรดตรวจสอบ Species or Pedigree ของท่านดู)

ตอบถูก 1-2 ข้อ = คุณไม่ใช่คนอีสานดอก (ควรเปลี่ยน
มาคบเพื่อชาวอีสานบ้าง แล้วจะรู้ว่ามันมีวนนน ม่วนนน)

ตอบถูก 3-4 ข้อ = คุณไม่น่าใช่คนอีสาน (ถ้าใช่
ท่านอาจลืมกำพืด หรือสายพันธุ์ท่านอาจเปลี่ยนแปลงไปแล้ว)

คุณเป็น คนอีสาน รึเปล่า ?

วิเคราะห์

ตอบถูก 5-6 ข้อ = คุณน่าจะเป็นคนอีสานพลัดถิ่น...

(ประมาณว่า 11 ไฮโล/ สายพันธุ์กำลังจะเปลี่ยนแปลง)

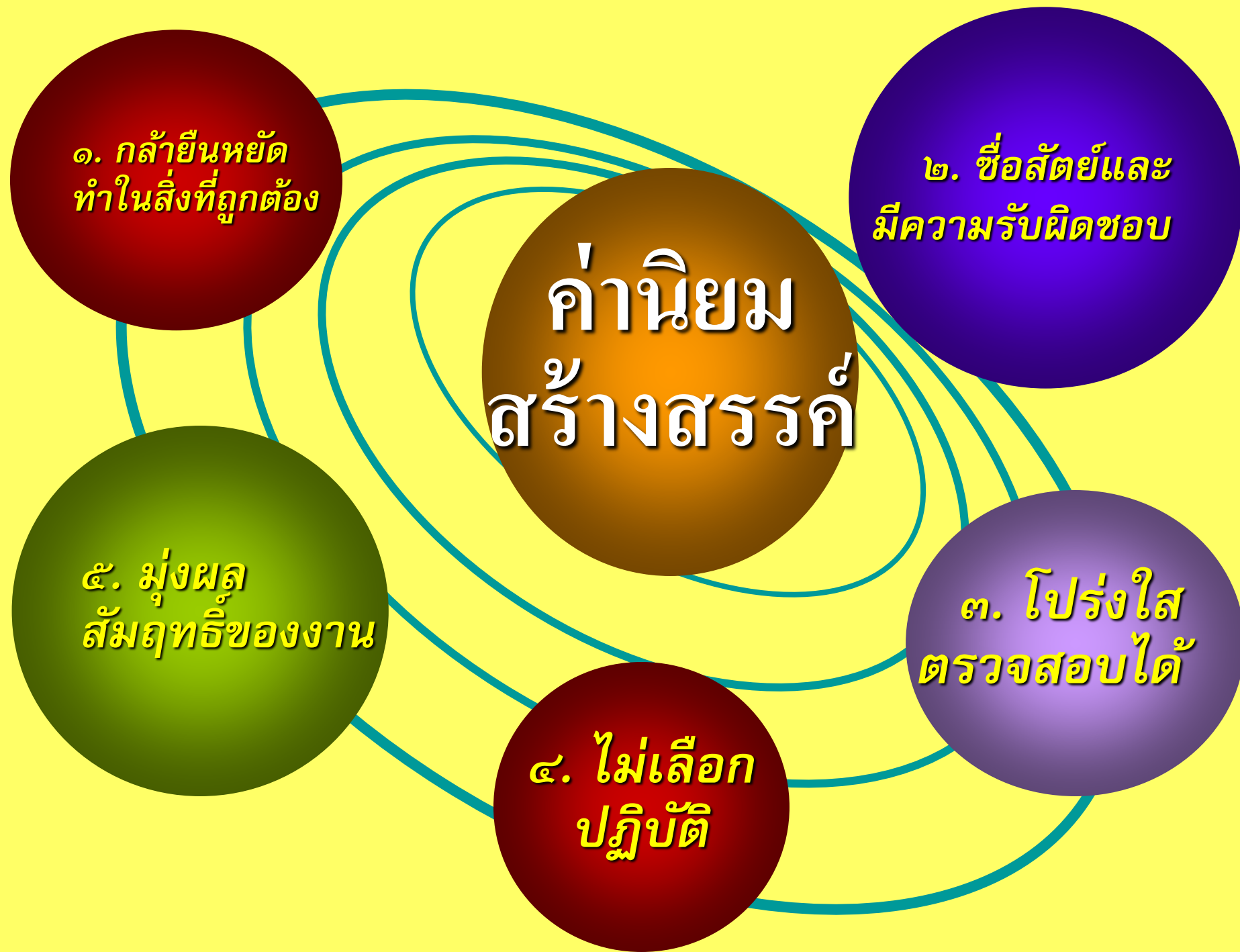
ตอบถูก 7-8 ข้อ = คุณคือคนอีสาน.....ขอแสดง

ความยินดี และภาคภูมิใจนำเด้อออออ

ตอบถูก 9-10 ข้อ = คุณใช่เลยยย ลาวอีสาน

8 สูป 360 แรงม้า.... “ กินเข้าไปน้อ มาเด้อ มากินเข้า

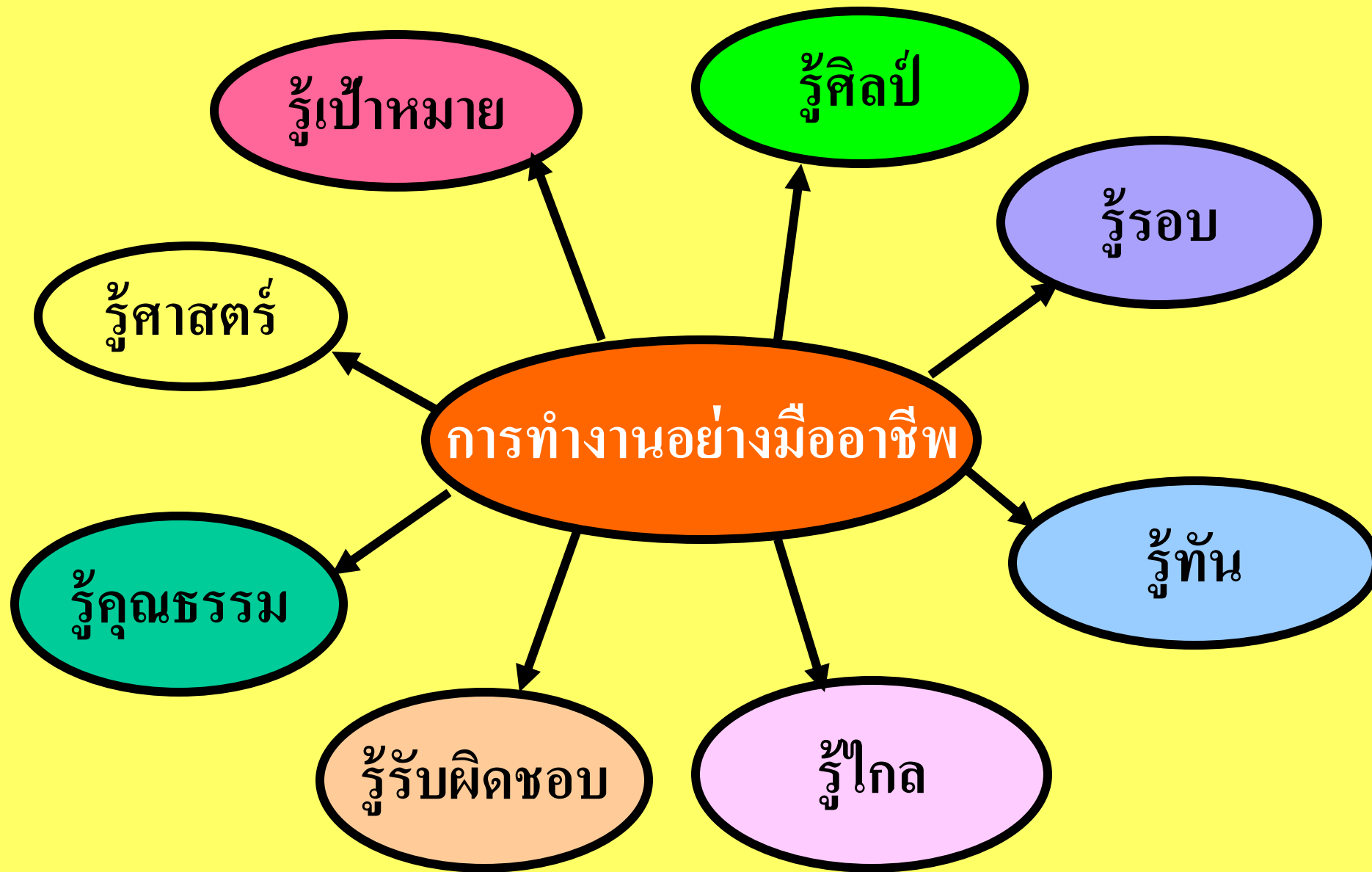
นำกันนนน ”อื๊ววว





กิจกรรมที่ 4

หอคอยรวมพลัง



การทำงานเป็นทีม



การทำงานเป็นทีม

ทำไมต้องทำงานเป็นทีม

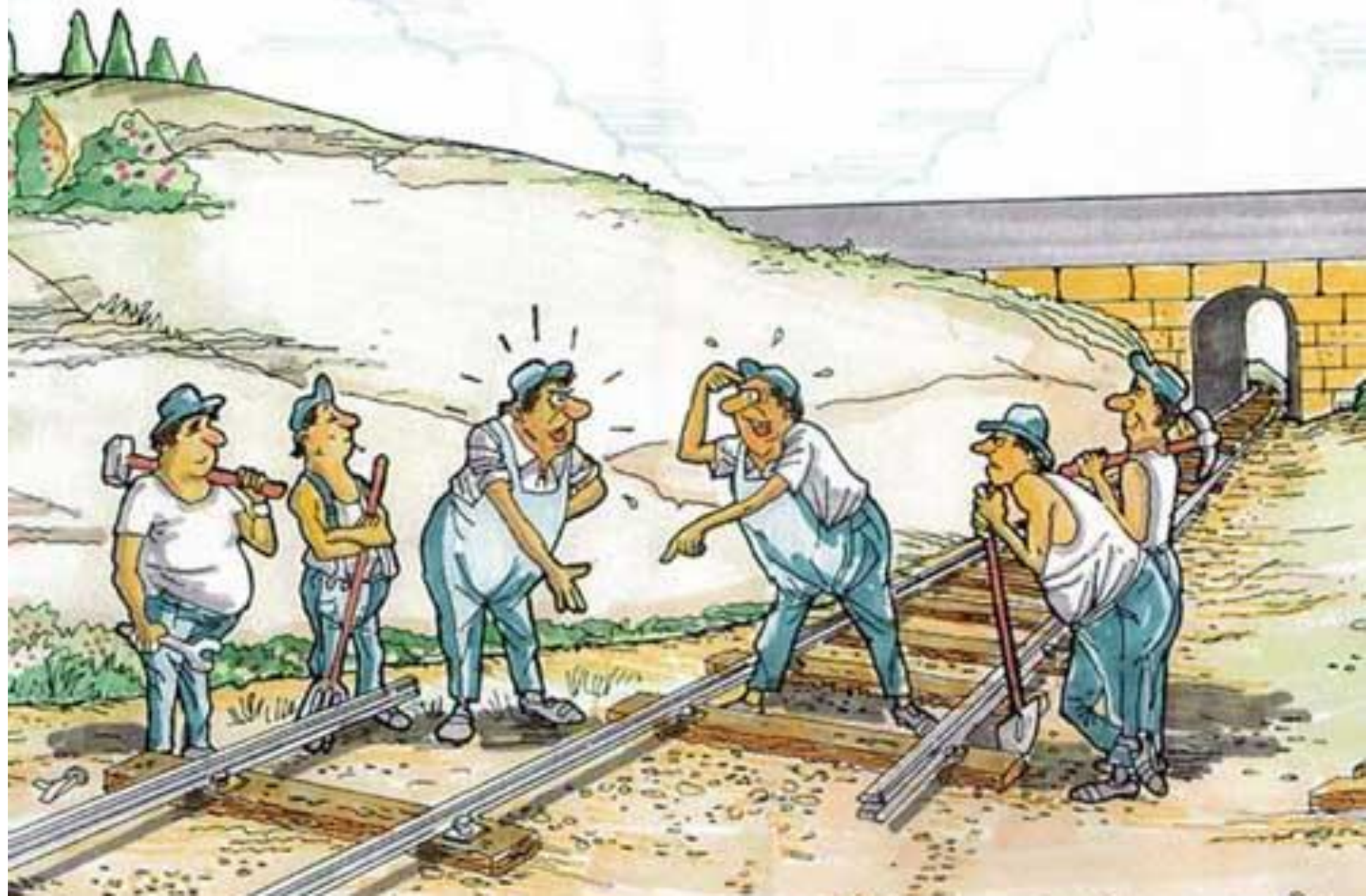
- งานเยอะมาก
- งานหลากหลาย
- งานใช้เวลานานต้องการความต่อเนื่อง
- งานซับซ้อนที่เราไม่ถนัด
- ฯลฯ

Work together as a team

ทำงานเป็นทีม



Team Work



ถ้าคิดได้

ให้ช่วยคิด

ถ้าคิดไม่ได้

ให้ช่วยทำ

ถ้าทำไม่ได้

ให้ความร่วมมือ

ถ้าร่วมมือไม่ได้

ให้กำลังใจ

แม้ให้กำลังใจไม่ได้

ให้สงบนิ่ง

องค์ประกอบของทีม

- คน ที่มากกว่า **1** คน
- มีเป้าหมายร่วมกัน
- มีการปฏิสัมพันธ์ การสื่อสาร
- มีบทบาทและเข้าใจบทบาท

Team work = Team + Work + Success

ตัวอย่างทีม

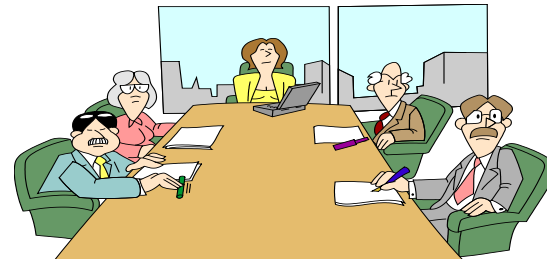
- ทีมงานเดินทางไปพำทยาในรถบัสคันเดียวกัน
- ทีมงานเดินทางไปพำทยาไปร่วมทอดผ้าป่าวัดเขาชีจรรย์
- คณบดีเชิญประชุมอาจารย์และเจ้าหน้าที่ทั้งหมดของคณะ
- การประชุมแผนงานวางแผนกลยุทธ์และการพัฒนาแผนปฏิบัติการในองค์กร

ลักษณะการทำงานร่วมกัน



1. ทำงานแบบเอาบุคคลมารวมกลุ่ม ไม่มีการแบ่งหน้าที่ ไม่มีกฎระเบียบ ไม่มีวัตถุประสงค์ ผลงานอาจสูงหรือต่ำ

2. ทำงานร่วมกันแบบเป็นคณะหรือเป็นทีม โดยสมาชิกทราบวัตถุประสงค์ รู้หน้าที่ มีกฎระเบียบ ผลงานออกมาสูงเป็นที่พอใจของสมาชิก ทุกคนพอใจในผลงาน



ผลงานที่ต้องการจากทีม

- งานสำเร็จจากความร่วมมือร่วมใจ
- งานสำเร็จจากความไม่เต็มใจทำ
- งานไม่สำเร็จแต่ร่วมมือกันทำ
- งานไม่สำเร็จและเกิดความแตกแยก

การสร้างบรรยากาศทีมที่ดี

- มีเป้าหมายร่วมกัน และยอมรับเป้าหมายร่วมกัน
- การมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย
- ความไว้วางใจ เชื่อใจ
- มีการกำหนดบทบาทหน้าที่ชัดเจน แต่สามารถข้ามมาได้บ้าง (ช่วย)
- การประเมินผลระหว่างกลาง และติดตามงาน
- การยอมรับความผิดพลาด และปรับเปลี่ยน
- การปรับเปลี่ยนเป้าหมายร่วมกัน

แนวคิดและหลักการเกี่ยวกับการทำงานร่วมกันของบุคคล

“No two persons are alike”

ไม่มีคนสองคนที่เหมือนกัน

ปัจจัยส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับทีม

- ทักษคติต่อทีม และหัวหน้าทีม
- ทักษคติต่องานและตัวตนของเราเอง
 - ฉันทำอะไรผิดหรือเปล่า เขาจะชอบเราไหม
 - ฉันชอบทำงานแบบใด บรรยากาศแบบใด
 - ผู้ร่วมงานฉันจะชอบทำงานแบบใด การประสานงานกับเขาจะต้องทำอะไร
 - ฯลฯ

ปัจจัยส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับทีม

- ทักษคติต่อทีม และหัวหน้าทีม
- ทักษคติต่องานและตัวตนของเราเอง
 - ฉันทำอะไรผิดหรือเปล่า เขาจะชอบเราไหม
- การปฏิสัมพันธ์ เชิงเรียนรู้ หรือตอบโต้
 - เรียนรู้ : มุ่งเน้นการแก้ปัญหา เลือทางออกด้วยการครุ่นคิดอย่างลึกซึ้ง สร้างความสัมพันธ์แบบพอใจด้วยกันทั้งสองฝ่าย
 - ตอบโต้ : เป็นนักตัดสินใจ ปฏิกริยาตอบโต้แบบอัตโนมัติ มุ่งกล่าวโทษ ความสัมพันธ์แบบมีคนที่ได้คนเสีย

ชีวิตไม่ใช่เกมสัปดาห์ ไม่มีเวลาพักครึ่ง ไม่มีการขอเวลานอก และที่สำคัญคือ
‘เปลี่ยนตัวผู้เล่นไม่ได้’ ไม่มีใครเกิดมา ‘ล้มเหลว’ มีแต่ ‘ล้มเลิก’



คนฉลาด.. ต้องโง่เป็น คนที่โง่ไม่เป็น..จะไม่มีทางฉลาด

อุปสรรคของการทำงานเป็นทีมของไทย

สามัคคีนั้นดีอยู่แต่ตัวข้าพเจ้าต้องเป็นใหญ่

ทำงานคนเดียวดีและเก่ง ทำงานหลายคนเจ๊ง

ต่างคนต่างอยู่ ชุระไม่ใช่

มากคนก็มากเรื่อง

ชิงดี ชิงเด่น

ทำอะไรได้ตามใจคือไทยแท้

มองเห็นแต่ผลประโยชน์ส่วนตน มองไม่เห็นส่วนทั้งหมด



อุปสรรคการทำงานเป็นทีม

- ❖ ขาดการตกลงกันตั้งแต่เริ่มต้น ขาดการพูดกัน ไม่แจ้งเป้าหมายของงาน
- ❖ ขาดการวางแผนงานและเวลา
- ❖ ไม่ได้ใช้วิธีการประชุมหารือ เป็นเครื่องกระตุ้นเพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกผูกพัน
- ❖ มีการปกปิดข้อมูลผิดพลาดที่ผ่านมา สมาชิกหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญปัญหาและร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา
- ❖ ไม่มีการแบ่งความรับผิดชอบ เพื่อให้สมาชิกได้รู้บทบาทที่ชัดเจน
- ❖ ขาดการประเมินผลการทำงานของทีม และตารางตรวจประเมินผล

ไม่ยอมรับการพัฒนา..ความรู้ และสิ่งใหม่ๆ ไม่ยอมปรับตัวเข้าหาโลก
ไม่รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ‘ปกครองคนไม่ได้’



คนเก่ง..ใช้เวลา 2-3 ปี ก็สอนให้เก่งได้ ..
แต่.. คนดีต้องใช้เวลา ‘ชั่วชีวิต’ สอนกัน
คนเก่งควรมีความจงรักภักดี และมีความกตัญญู

สรุปทีมที่ดี ประกอบด้วย

- มีจิตใจมุ่งไปทางเดียวกัน สมาชิกต้องมีความต้องการและความเชื่อไปสู่เป้าหมายเดียวกัน
- สนับสนุนซึ่งกันและกัน สมาชิกต้องพยายามช่วยในส่วนที่สมาชิกคนอื่นขาดเพื่อให้ทีมทำงานได้
- สมาชิกต้องมีความต้องการที่จะทำงานร่วมกันเพื่อความสำเร็จตามเป้าหมาย พร้อมที่จะทำทุกอย่างเพื่อความสำเร็จ และรวมพลังเพื่อความสำเร็จ
- สร้างบรรยากาศที่สนับสนุนให้เกิดการทำงานเป็นทีม สมาชิกต้องยอมรับความสละคว้งบ้าง
- สมาชิกต้องใจกว้างยอมรับความเห็นที่แตกต่างของผู้อื่น
- ทีมต้องหาโอกาสพบกันบ่อยๆ ทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ



ธรรมชาติของมนุษย์...เมื่อทำงานร่วมกัน

- ต้องการ การยอมรับ หรือเห็นตนมีความสำคัญ
- ต้องการให้ คนอื่นคล้อยตามตน
- สนใจตนเองมากกว่าคนอื่น
- ต้องการ ความสะดวก รวดเร็ว
- ต้องการ อภิสัทธี

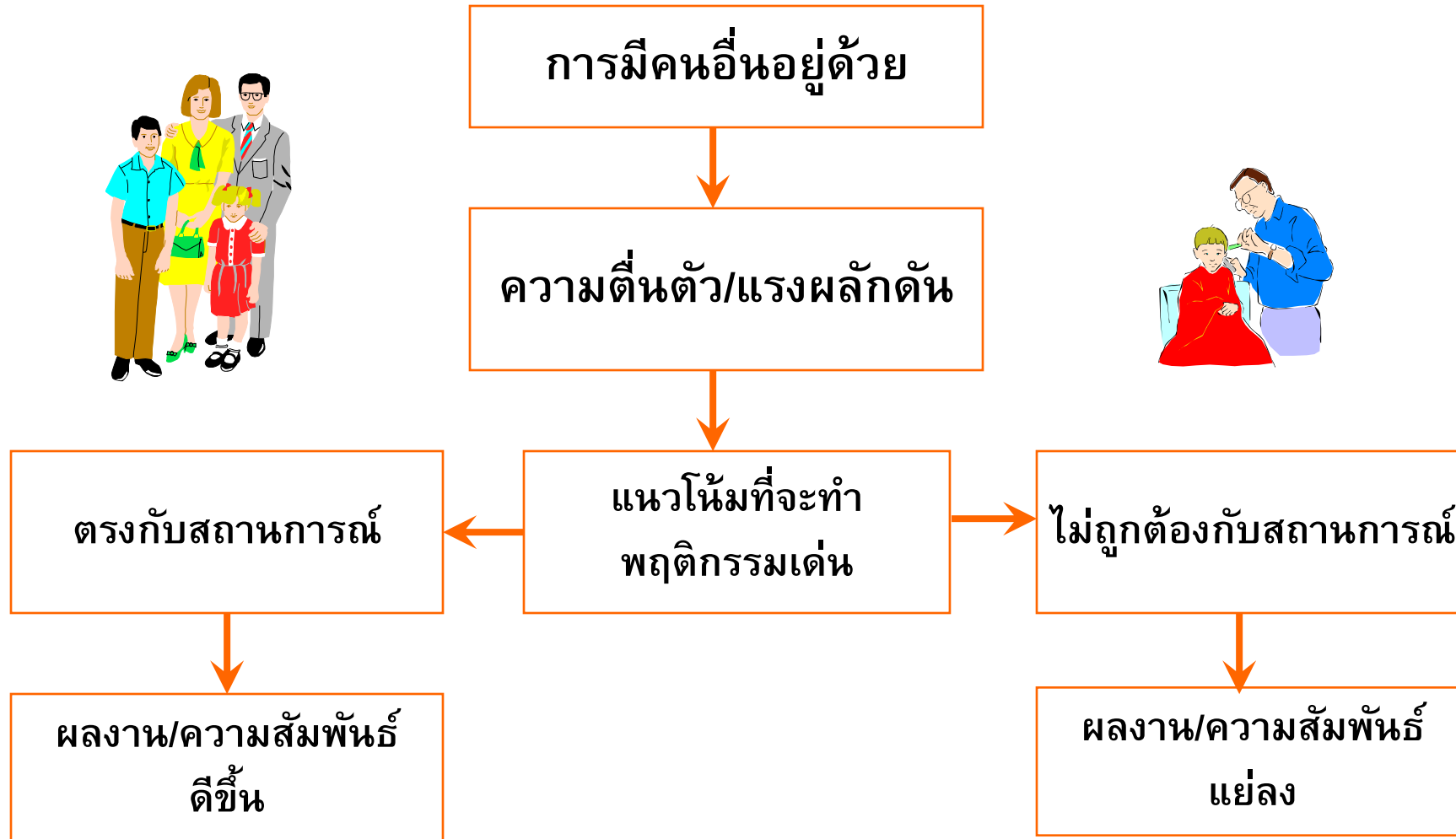




ธรรมชาติของมนุษย์...เมื่อทำงานร่วมกัน

- ชอบพูดมากกว่าชอบฟัง
- ชอบอิสระ
- ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง
- ชอบเป็นที่ปรึกษา
- อยากรู้ อยากเห็น

พฤติกรรมของบุคคลเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น



กิจกรรมที่ 5

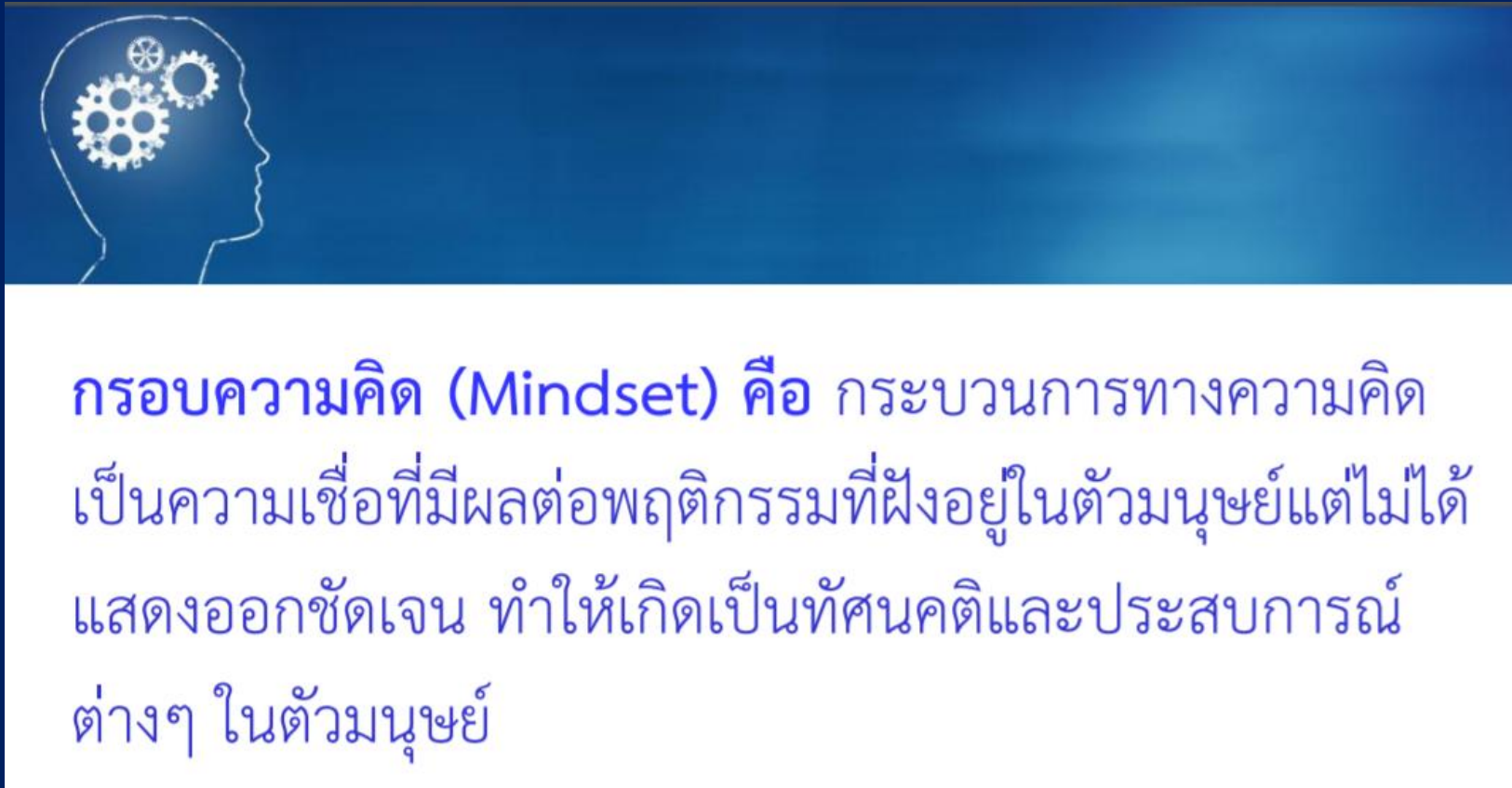
นวัตกรรม เชฟโซ่



ดร.ณัฐพงศ์ ฉลาดแหม่ม ตำแหน่ง ดีกษานเทศก์
Tel : 0983625416 E-mail : natthaphong@udn1.go.th



“กรอบความคิด (Mindset)”





ระบบกลไกของสมอง = Mindset





ประเภทของ Mindset

Carol Dweck ผู้คิดค้นทฤษฎีเกี่ยวกับ Mindset
แบ่งประเภทของ Mindset เป็น 2 แบบ ได้แก่

- 1) Growth Mindset
- 2) Fixed Mindset





Growth Mindset

(กรอบความคิดแบบเติบโต)

- เชื่อว่าความฉลาดและความสามารถสร้างได้ด้วยการเรียนรู้
- ให้ความสำคัญกับความพยายาม
- ชอบปัญหาและความท้าทาย มองว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนา



Fixed Mindset

(กรอบความคิดแบบยึดติด)

- เชื่อว่าความฉลาด ทักษะ ความสามารถ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
- ให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ คุณสมบัติ เช่น ต้องดูฉลาด ดูเก่ง
- มักหลีกเลี่ยงงานที่ท้าทาย หรือปัญหา ยากๆ กลัวว่าทำไม่ได้แล้วจะดูโง่



ประเภทของ Mindset

ความล้มเหลว
คือหนทางแห่งความสำเร็จ
ฉันชอบที่จะลองสิ่งใหม่
คำวิจารณ์ช่วยให้เราพัฒนาไปข้างหน้า

Growth Mindset

ฉันสามารถเรียนรู้
หรือทำสิ่งต่างๆ ที่ฉันต้องการได้
เวลาที่ฉันหงุดหงิดเพราะเจออะไรยากๆ
ฉันจะยิ่งฮึดสู้และลงมือทำต่อไป
ฉันชอบให้คนอื่นชมว่า
ฉันพยายามเป็นอย่างมาก
ถ้าคุณประสบความสำเร็จ
ฉันจะได้รับการบันทึกลงใจ
และเรียนรู้ไปพร้อมกันด้วย



ฉันไม่ชอบความท้าทาย

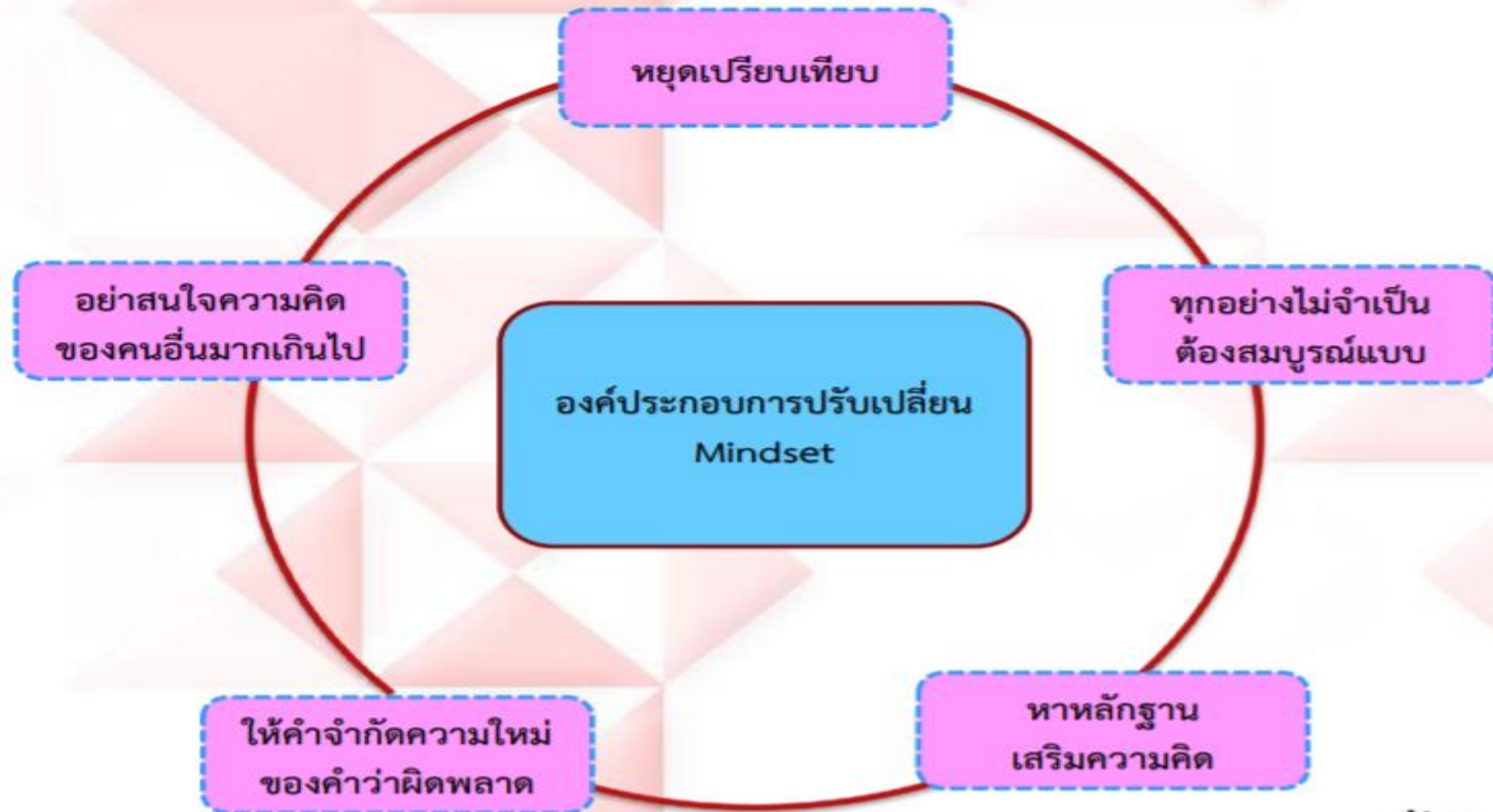
ความสามารถฉันไม่สามารถ
เพิ่มได้มากกว่านี้แล้ว ถ้าทำไม่ได้
ก็คือทำไม่ได้มันแหละ

Fixed Mindset

ความล้มเหลวคือขีดจำกัดความสามารถของฉัน
คำวิจารณ์และเสียงตอบรับ
เป็นความคิดเห็นส่วนบุคคล

ถ้าคุณประสบความสำเร็จ
ฉันรู้สึกถูกคุกคาม
เวลาฉันเจออะไรยากๆ
ที่ทำให้หงุดหงิด ฉันจะเลิกทำ
ฉันชอบให้คนอื่นชมว่า ฉันเก่งและฉลาด

องค์ประกอบการปรับเปลี่ยน Mindset



5 ขั้นตอนปรับ Mindset เพื่อพัฒนาวิธีการทำงาน



1. ฟังเสียง Mindset

“จะทำได้หรือ” ... “เก่งพอหรือเปล่า”...

“ถ้าพลาดนี้หน้าอายนะ”

Fixed Mindset : ทำให้ไม่กล้าพัฒนาตนเอง
และอาจทำให้อาชีพการงานถึงทางตันได้



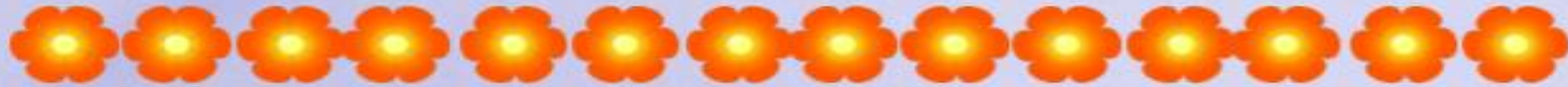
2. เลือกที่จะฟัง Growth Mindset

หาสาเหตุให้ได้ว่าสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกไม่มั่นใจในตัวเอง
เมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่ท้าทายต่างๆ

ดีความ :

- มองสิ่งนั้นเป็นอุปสรรคที่จะทำให้เราพลาดทำต้องหลีกเลี่ยง
= Fixed Mindset
- มองเป็นโอกาสที่ทำให้เราได้พัฒนาตนเองให้มีทักษะใหม่ๆ
= Growth Mindset

5 ขั้นตอนปรับ Mindset เพื่อพัฒนาวิธีการทำงาน (ต่อ)



3. เถียงกลับ

เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ท้าทาย Fixed Mindset จะส่งเสียงมาหาเรา
ให้เราตอบกลับเสียงนั้นไปด้วย Growth Mindset เช่น

Fixed Mindset ในหัวบอกว่า : **แน่ใจเหรวว่าจะทำงานนี้ได้ บางทีความสามารถ
ของเราไม่น่าจะถึงหรือเปล่า**

Growth Mindset ตอบกลับไปว่า : **ก็ไม่น่าจะเหมือนกันว่าจะทำได้ไหม แต่ถ้าเรา
พยายามก็น่าจะเรียนรู้ได้นะ**

Fixed Mindset ในหัวบอกว่า : **ถ้าพลาดละ น่าอายนะ**

Growth Mindset ตอบกลับไปว่า : **ไม่มีใครไม่เคยทำพลาด เราเรียนรู้จากมันได้**

5 ขั้นตอนปรับ Mindset เพื่อพัฒนาวิธีการทำงาน (ต่อ)



4. ลงมือทำ

เป้าหมายสำคัญของการเปลี่ยน Mindset ไม่ใช่แค่ให้เปลี่ยนความคิดเท่านั้น
แต่ต้องส่งผลถึงพฤติกรรมด้วย

ท้าทายสมองด้วยของยากๆ

รับรู้ปัญหา ➡ ค้นหาวิธีแก้ไปเรื่อยๆจนกว่าจะเจอวิธีที่ใช้ได้ผล ➡ จดจำวิธีที่สำเร็จ



School of
**CHANGE
MAKERS**
an Ashoka Program



5 ขั้นตอนปรับ Mindset เพื่อพัฒนาวิธีการทำงาน



5. “ยังทำไม่ได้” ไม่ใช่ “ทำไม่ได้”



สิ่งที่เราจะทำได้เมื่อการเปลี่ยนแปลงของเรายังไม่ประสบผลสำเร็จก็คือ
บอกตัวเองว่าคุณสมบัติในตอนนั้นของเรายังไม่ถึง ยังทำไม่ได้
เราแค่ยังทำไม่ได้ ไม่ใช่เราทำมันไม่ได้เลย

D-I-A-L-O-G-U-E

ไดอะล็อก : ศูนย์เรียนสอนนา





จับมือประสานกัน







Dialogue



सानเสวนา สุนทรียสนทนา อาหารเสวนา โสเหล่

สุนทรียภาพ (Aesthetic)



สู่.....สุนทรียสนทนา

- แลกเปลี่ยนความคิดอย่างเป็นกันเอง
- ใจเปิดกว้างรับฟังความคิดเห็น
- ยอมรับความเห็นต่าง
- รู้จักใช้การเปรียบเทียบและอุปมาอุปไมย



ไคอะล๊อค

- สนทนาที่เป็นการพูดคุยกันภายในกลุ่มเพื่อสร้างความรู้
- กระบวนการเชื่อมโยงความคิดที่กระจายอยู่ ให้เกิดพลัง

- สำรวจเข้าไปในความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ
- เปิดรับความรู้สึกของทุกคน

Dialogue

เป็นเครื่องมืออย่างหนึ่ง

ปัญหาปฏิบัติที่ติดตัวไป

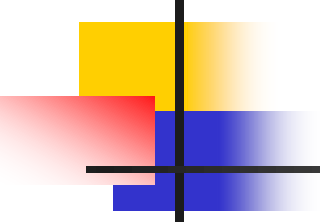
พื้นที่ปลอดภัย

คุณอำนวย Facilitator วิทยากรกระบวนการ กระบวนการ

3 D + 1 Debate, Discuss, Dialogue

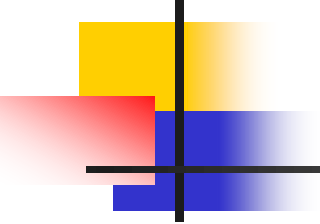
การสื่อสารที่ทรงพลังคือหัวใจแห่ง มิตรภาพเพื่อความสำเร็จของงาน





เทคนิคการรับฟังด้วยใจ (Listening with Care)

- ฟัง (รับฟังอย่างจริงจัง ตั้งใจ เข้าใจ)
- คิด (คิดตาม วิเคราะห์ปัญหา สาเหตุปัญหา)
- ถาม (กระตือรือร้นที่จะถามเพื่อช่วยเหลือผู้รับบริการ)
- สบตา ใบหน้ายิ้ม ภาษาท่าทาง สื่อสารชัดเจน
- ตรวจสอบปัญหา ขอแจ้งกลับเพื่อความก้าวหน้า
- ขอโทษ ขอบคุณ

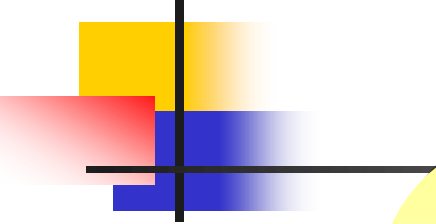


วาจาสุภาสิต หลักการพูดอย่างทรงพลัง

- 1 • เป็นคำพูดที่ถูกรู้อยู่ที่ บุคคล
- 2 • เป็นคำพูดที่เป็นสัจจะ
- 3 • เป็นวาจาที่อ่อนหวาน
- 4 • เป็นวาจาที่ประกอบด้วยประโยชน์
- 5 • เป็นวาจาที่กล่าวด้วยเมตตาจิต

เทคนิค ABCDEF for Effective Communication

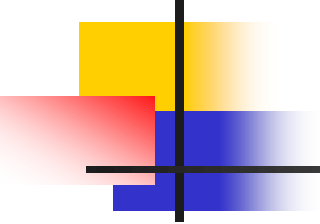




สื่อสารสร้างสรรค์ สมดุล เพื่อการประสานงาน

1. อย่าใช้เวลานานเกินไป
2. ใช้ภาษาและคำพูดให้ง่าย
3. เสียงชัดเจน มีการเน้นเสียงสูงต่ำตามจังหวะ
4. แสดงท่าทาง เคลื่อนไหวให้ตรงกับ
เรื่องที่เล่าน่าสนใจ

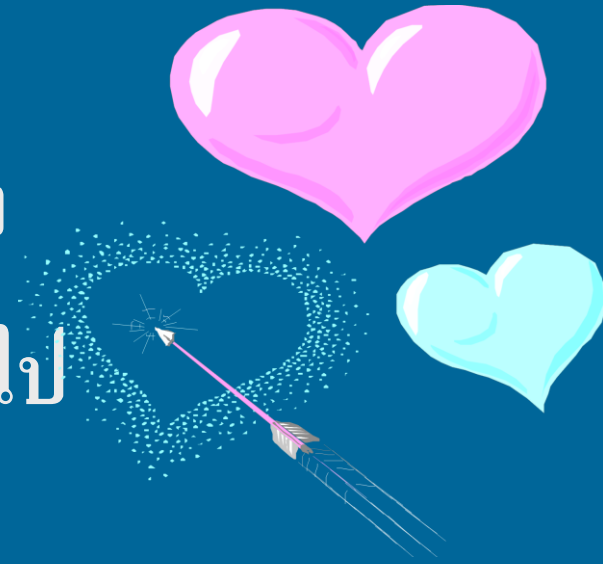
สื่อสารอย่างไรให้สร้างสรรค์ ประสาน ให้สำเร็จ

- 
- 1. อย่างหนึ่งเฉย ไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้
 - 2. อย่าพูดสวนในขณะที่ผู้อื่นกำลังพูดอยู่
 - 3. อย่าโทษผู้ให้บริการว่าผิดและตัวเองถูกเสมอ
 - 4. อย่าต่อปากต่อคำ ยียวนกวนประสาท
 - 5. อย่าทำทนายลูกค้าให้ไปฟ้องร้องทั้งเรื่องการปฏิบัติงานและมารยาทในการให้บริการ

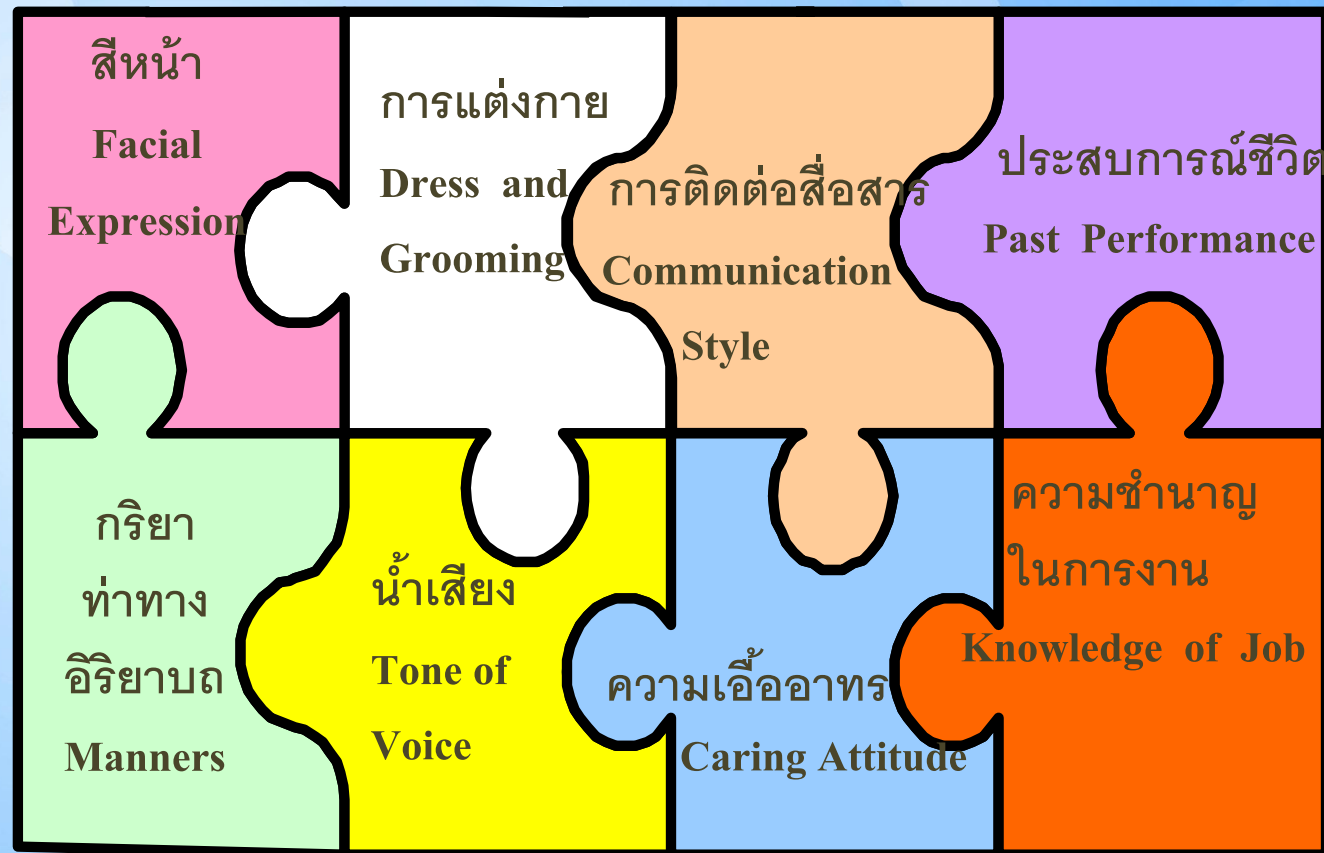
กิจกรรมที่ 6

การพูดแนะนำตนเอง

- สั้นๆ แต่ให้ครบ
- มั่นใจนำเสนอตัวเอง
- ไม่แนะนำจนมากเกินไป
- ชักจูงให้น่าสนใจ
- ไม่ควรใช้เวลาเกิน 2 นาที
- ชื่อ-สกุล ตำแหน่ง ภูมิปัญญา ปรัชญาชีวิต



องค์ประกอบสำคัญของภาพลักษณ์ ²⁰



บุคลิกภาพ

- บุคลิกภาพนั้นสำคัญไฉน?
- บุคลิกภาพของบุคคลควรจะเป็นอย่างไร?
- แนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพ



**“บุคลิกภาพดีมีชัยไปกว่าครึ่ง” หาได้
เป็นคำกล่าวที่เกินจริงไม่ การมี
บุคลิกภาพที่ดีเป็นส่วนประกอบที่
สำคัญในความสำเร็จของบุคคลทุก
อาชีพ**





ต้องท่องไว้

Change your Personality

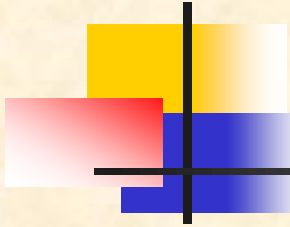
Change your life.

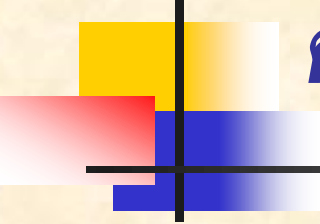


วันหนึ่งกับวันหนึ่ง

ปี 2555-2561

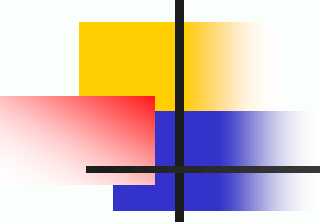






ความสำคัญของการมีบุคลิกภาพที่ดี

- เป็นที่ยอมรับของสังคม
- สง่างาม น่าเชื่อถือ และประทับใจต่อผู้พบเห็น
- เพิ่มความมั่นใจในตนเอง
- เพิ่มโอกาสในความสำเร็จในการติดต่อ, การประสานงาน
- ตนเองมีภาพลักษณ์ที่ดี
- องค์กรมีภาพลักษณ์ที่ดี



องค์ประกอบของบุคลิกภาพ

- รูปลักษณ์ทางกาย เช่น รูปร่าง, การแต่งกาย, กิริยาท่าทาง
- ภูมิปัญญาดี สื่อความหมายดี
- อุปนิสัย, ความฉลาดทางอารมณ์; EQ
- มารยาททางสังคม

สร้างศรัทธา ทรงคุณค่า สร้างงาม

บุคลิกภาพ

สร้างได้

แก้ไขได้



บุคลิกภาพ



บุคลิกภาพภายใน คือ อะไร ?



บุคลิกภาพภายใน (Internal Personality)

คือ สิ่งที่อยู่ภายในจิตใจ หรืออุปนิสัยใจคอที่มองไม่เห็น สัมผัสไม่ได้ แก้ไขได้ยาก เช่น

- ความเชื่อมั่นในตนเอง
- ความซื่อสัตย์สุจริต
- ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
- ความคิดบวก
- ความรับผิดชอบ
- วุฒิภาวะทางอารมณ์

บุคลิกภาพ

ภายใน

- ความมั่นใจในตนเอง ขจัดความประหม่า ขจัดปมด้อย
- ความกล้าหาญ กล้าคิด กล้าตัดสินใจ กล้าเสี่ยง
- รัก ชอบคนอื่น มองโลกคนอื่นในแง่ดี
- ควบคุมอารมณ์ต่างๆ (รัก โลภ โกรธ หลง)
- รู้จักการควร ไม่ควร รู้กาลเทศะ
- รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ใจกว้าง
- มีสติปัญญา ความเฉลียวฉลาด



SN Mahachon NEWS

คน.มหาชน

โดย ดร.ณัฐพงศ์ ฉลาดแย้ม ดิ็กษานีเทศก์ สปป.หนองบัวลำภู เขต 1



บุคลิกภาพภายใน Internal Personality

- ความสามารถ
- ความกระตือรือร้น
- ความขยัน
- ความรอบรู้
- ความจริงใจ
- ความจำ
- ฯลฯ

บุคลิกภาพ



บุคลิกภาพภายนอก
คือ อะไร ?

A banner with a green and orange geometric background. On the left, a man in a police uniform gives a thumbs up. In the center, a group of people are working together at a table. The text 'YOUR SUPERVISOR NEWS.' is written in large, stylized letters. Below it, the name 'ดร.ณัฐพงศ์ จลาตแย้ม' is displayed. At the bottom, a red box contains the text 'ศน.มหาดชน'. The footer text reads 'อัปเดตทุกเรื่องราว เป็นทุกข่าว ก้าวทันการศึกษาไทย'. On the right, there is a circular logo with Thai script.

YOUR SUPERVISOR NEWS.
ดร.ณัฐพงศ์ จลาตแย้ม
ศน.มหาดชน
อัปเดตทุกเรื่องราว เป็นทุกข่าว ก้าวทันการศึกษาไทย

บุคลิกภายนอก

8

บุคลิกภาพภายนอก(External Personality) คือ สิ่งที่เห็นได้
ชัดเจนจากภายนอกของแต่ละคน สามารถที่จะปรับปรุงแก้ไขได้
ง่าย ใช้เวลาไม่นาน แบ่งได้เป็น 4 หมวด คือ



รูปร่างหน้าตา



การแต่งกาย



กิริยาท่าทาง



การพูด

บุคลิกภาพ

ภายนอก

- การแต่งกาย
- การพูด
- สีลา ท่าทาง การนั่ง เดิน ยืน การใช้มือ
- ความมีชีวิตชีวา แคล่วคล่องว่องไว
- สร้างความน่าประทับใจให้คนอื่น
- ตรงต่อเวลา

บุคลิกภาพ



บุคคลิกภาพ



เทคนิค บุคลิกภาพที่ดี ในที่ทำงาน



การจัดทรงผม

เลือกทรงผมให้เหมาะสมกับกาลเทศะ โอกาส และบุคลิกภาพของตนเอง

การแต่งกาย

ควรเลือกใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับรูปร่าง บุคลิกลักษณะของตน และสถานที่ที่จะไป

การเดิน นั่ง และยืน

ยืดตัว หน้าตรง เดินแกว่งแขนไปมาเล็กน้อย

การใช้สายตา และแววตา

สบตากับผู้พูดด้วย ไม่หลบหรือหลีกเลี่ยงการปะทะสายตา

การใช้คำพูด และน้ำเสียง

หลีกเลี่ยงการใช้คำพูดดูถูกดูหมิ่น เหน็บแนม หรือใช้คำพูดก้าวร้าว

การแสดงพฤติกรรมอื่นๆ





SN Mahachon NEWS

ศน.มหาชน

โดย ดร.ณัฐพงศ์ ฉลาดแย้ม ดัชนีเทคโนโลยี สปป.หนองบัวลำภู เขต 1



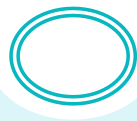
บุคลิกที่ไม่เหมาะกับงานบริการและต้อนรับ

- ล้วง
- หาว
- ค้อน
- แคะ
- ยัก
- กระทบ
- แคะ
- โยก
- เกา
- ถอน

แนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพ



แนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพ



- ต้องสำรวจตัวเอง ร่างกาย สติ ปัญญา
อารมณ์ นิสัย สังคม
- ให้สอบถามจากคนรอบข้าง



บุคลิกภาพภายนอก

External Personality



การแต่งกายที่เหมาะสม



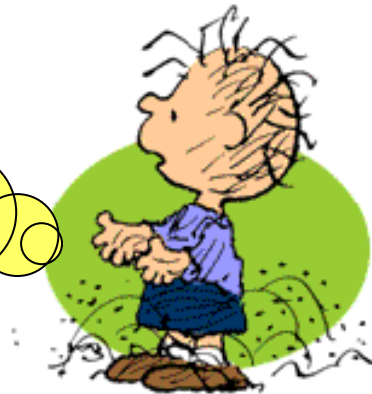
1. แต่งกายให้เหมาะสมกับความนิยมของสังคมในโอกาสต่างๆ
2. แต่งกายให้เหมาะสมกับสถานที่



3. แต่งกายให้เหมาะสม
กับฐานะทางสังคม
และเศรษฐกิจ

4. แต่งกายให้เหมาะสม
กับสถานภาพ เช่น
เพศ วัย และผิว

5.ความสะอาดของ
เครื่องแต่งกาย ทั้ง
เสื้อผ้ารองเท้า ไม่
จำเป็นต้องราคาสูง
แต่จำเป็นต้องสะอาด





6. สวมเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับ
รูปทรงและ
เรียบร้อยอยู่เสมอ
7. เสริมสวยตามความจำเป็น
ใช้เพื่อเสริมบุคลิกภาพ
8. การใช้เครื่องประดับมีค่า
ไม่ควรใช้ของมีค่าราคาแพง
เกินไป

การแต่งกาย



ศิลปะการแต่งกาย

- การรู้จักแต่งกายเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งสุภาพบุรุษ และสุภาพสตรี เพราะบ่งบอกว่าคุณให้เกียรติตัวเองไหม คุณให้เกียรติสถานที่ที่คุณไปไหม และคุณให้เกียรติองค์กรหรือหน่วยงานที่คุณสังกัดอยู่แค่ไหน

ส. สุภาพเรียบร้อย เหมาะสมกับกาลเทศะ

ส. สวยงาม

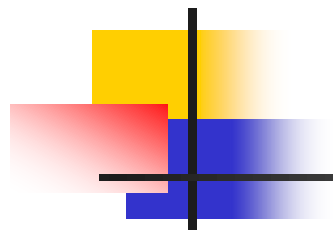


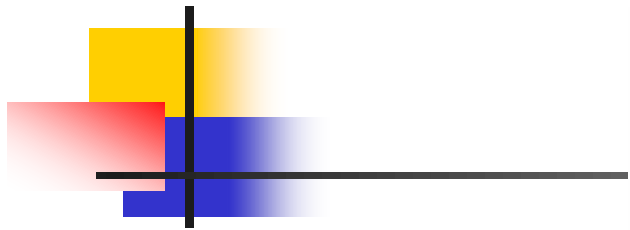


ข้อแนะนำเกี่ยวกับ การแต่งกายไปงาน (Dress Guideline)

สูท
เสื้อเชิ้ต
เน็คไท

ยึดสีกรมท่ากับสีดำไว้ 2 สีพอ
ควรเป็นสีขาว หรือฟ้าอ่อน ดูดีที่สุด
ควรออกไปทางสีน้ำเงิน หรือแดง (Sober)
ไม่ควรผูกเน็คไทลวดลายจุดขนาด(Bold)
ผูกปมเน็คไท (Knot) แบบ “Windsor”
เมื่อกดกระดุมคอปกแล้วจะดูดีมาก
ปลายเน็คไท ควรอยู่ระดับหัวเข็มขัด
อย่าให้สั้นเต่อก่อนถึง เข็มขัด





หลัก 3 ส. ในการแต่งกาย

1. ส. สุภาพเรียบร้อย ความเหมาะสมกับกาลเทศะ

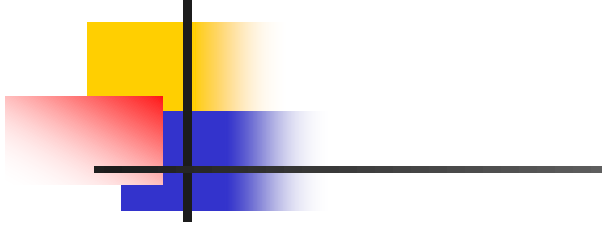
ยุคสมัยนิยม และให้ดูกับสถานที่ เหมาะกับสถานะภาพและบทบาท



- ควรคำนึงถึงรูปแบบของงาน และ สถานที่ที่จะไป
- เลือกแบบ สี ลาย ให้เหมาะกับรูปร่าง และวัย
- คำนึงถึงธรรมชาติ และความพอดีของเครื่องประดับ
- คำนึงถึงความกลมกลืน

การแต่งกายไปทำงาน





THE NEW
NATURAL

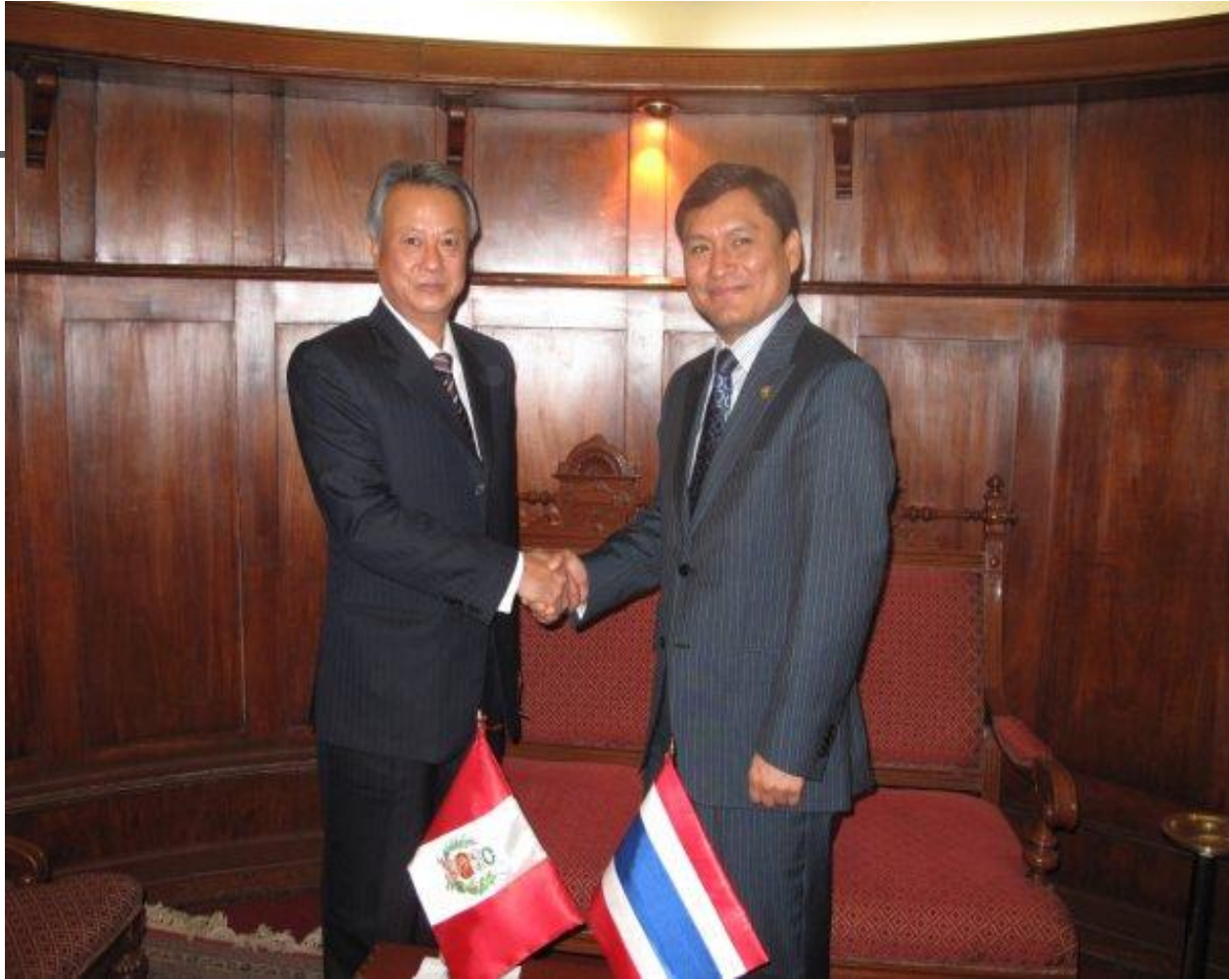
การแต่งตัวของสุภาพบุรุษ

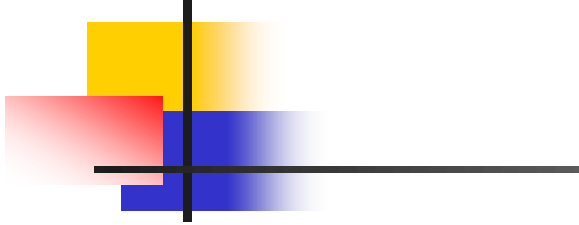


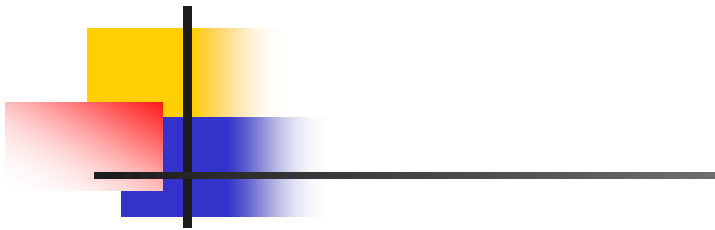
การแต่งสูท

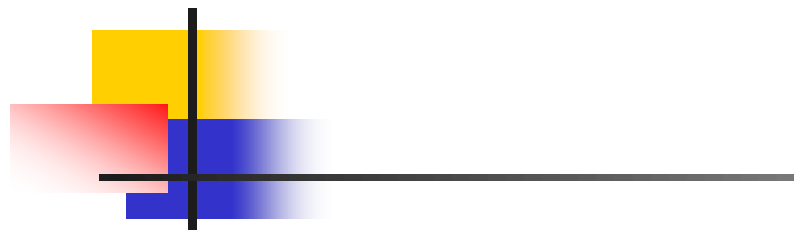
- ประเภทสูท
- กัดกระดุม
- ไม่กัดกระดุม
- สูททำงานศพ

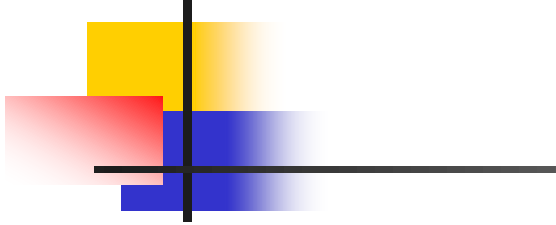


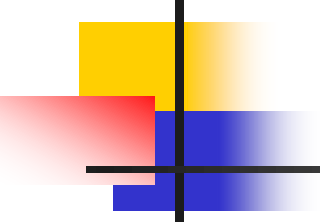






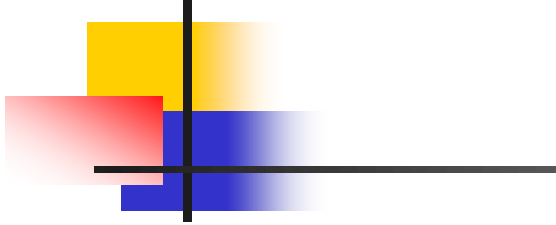


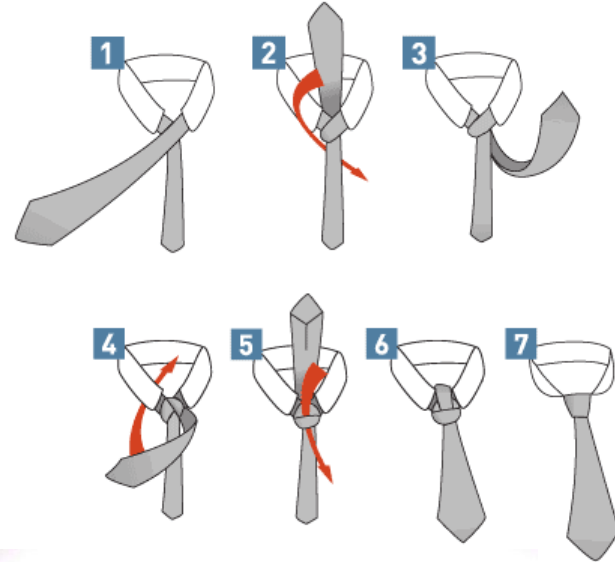


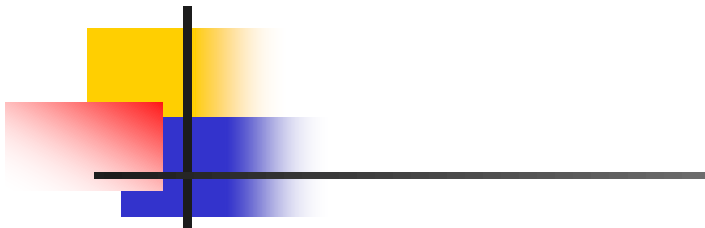


การผูกเนคไท

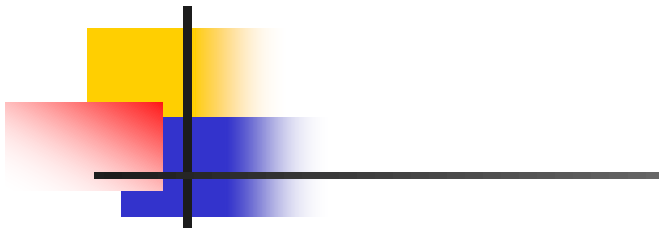


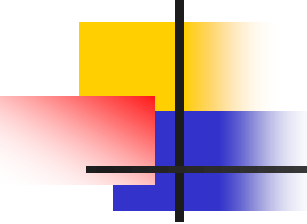












หลัก 3ส. ในการแต่งการ (ต่อ)

2 . ส สะอาด

ตั้งแต่เส้นผมจนถึงเล็บเท้าต้องได้รับ

ความเอาใจใส่อยู่เสมอ ต้องสะอาดทั้งร่างกายและเครื่องแต่งกาย

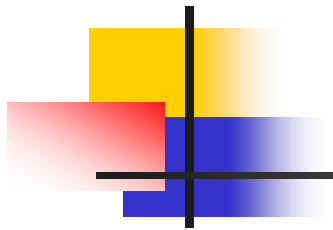
- ผม

- เล็บ

- กลิ่นปากและกลิ่นตัว

- เสื้อผ้า

- ถุงเท้า รองเท้า



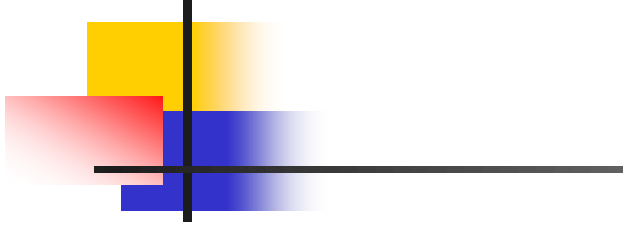
หลัก 3 ส. ในการแต่งกาย (ต่อ)

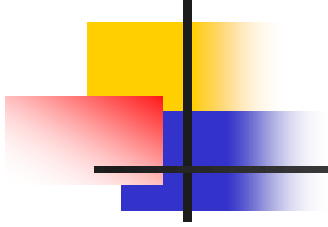
3. ส. สวยงาม

การแต่งกายที่สวยงาม ทำให้น่ามอง เป็นเสน่ห์อย่างหนึ่ง
ต่อผู้พบเห็น

- สวยงามด้วยสีสันทันของเสื้อผ้า
- สวยงามด้วยแบบ หรือแพทเทิร์น
- สวยงามด้วยเครื่องประดับตกแต่งเล็กๆ น้อยๆ
- การเลือกเสื้อผ้าให้รับกับเรือนร่าง ไม่หลวม หรือคับเกินไป







ดูแลรักษารูปร่าง



ดูแลรักษาสุขภาพ

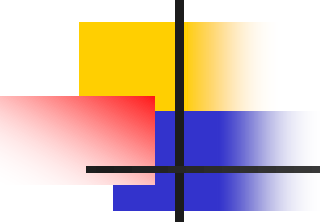


ดูแลจัดแต่งทรงผมให้เหมาะกับตนเอง







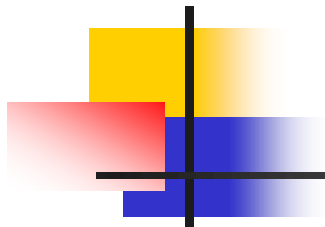


การแต่งหน้า



ชุดสำหรับสาวอวบ หรืออ้วน





เครื่องประดับ

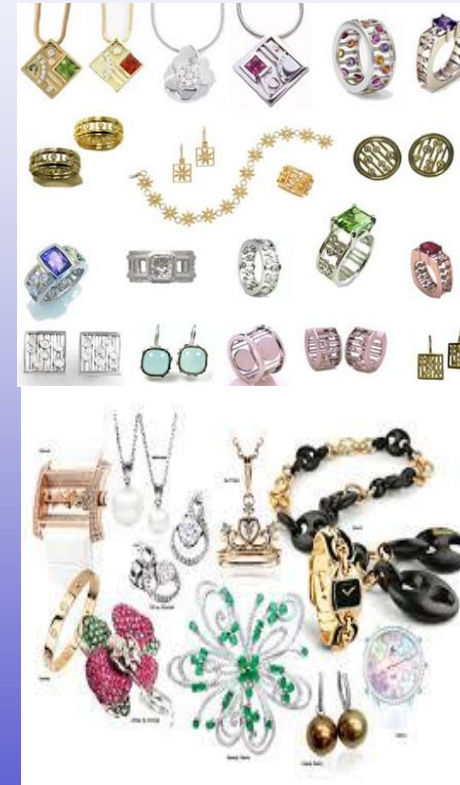
ชิ้นเอกหนึ่งเดียว

ปากกาไม่ควรเกิน 2

สร้อยข้อมือ

เข็มกลัดสำหรับสตรี

เข็มหรือเหรียญที่ระลึก



กระเป๋า



ns:u







GSQ 古思奇

总有非凡故事





ภาพประจักษ์ นักศึกษา



สวีนท์



รองเท้าใส่ทำงาน



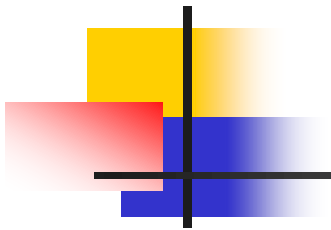
รองเท้าลำลอง /แตะ

- ไม่เหมาะที่จะใส่ในที่ทำงาน



เครื่องประกอบการแต่งกาย





กางเกงขาสั้น



ชุดจำลอง

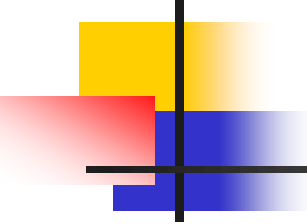


หนุ่มแต่งการดีแห่งปี









รองเท้าใส่ทำงานของสุภาพบุรุษ

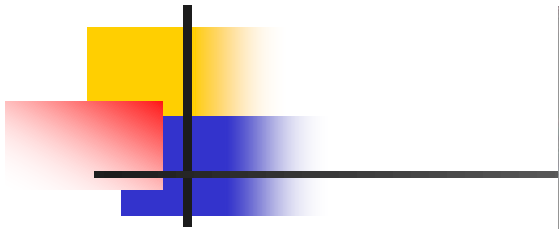




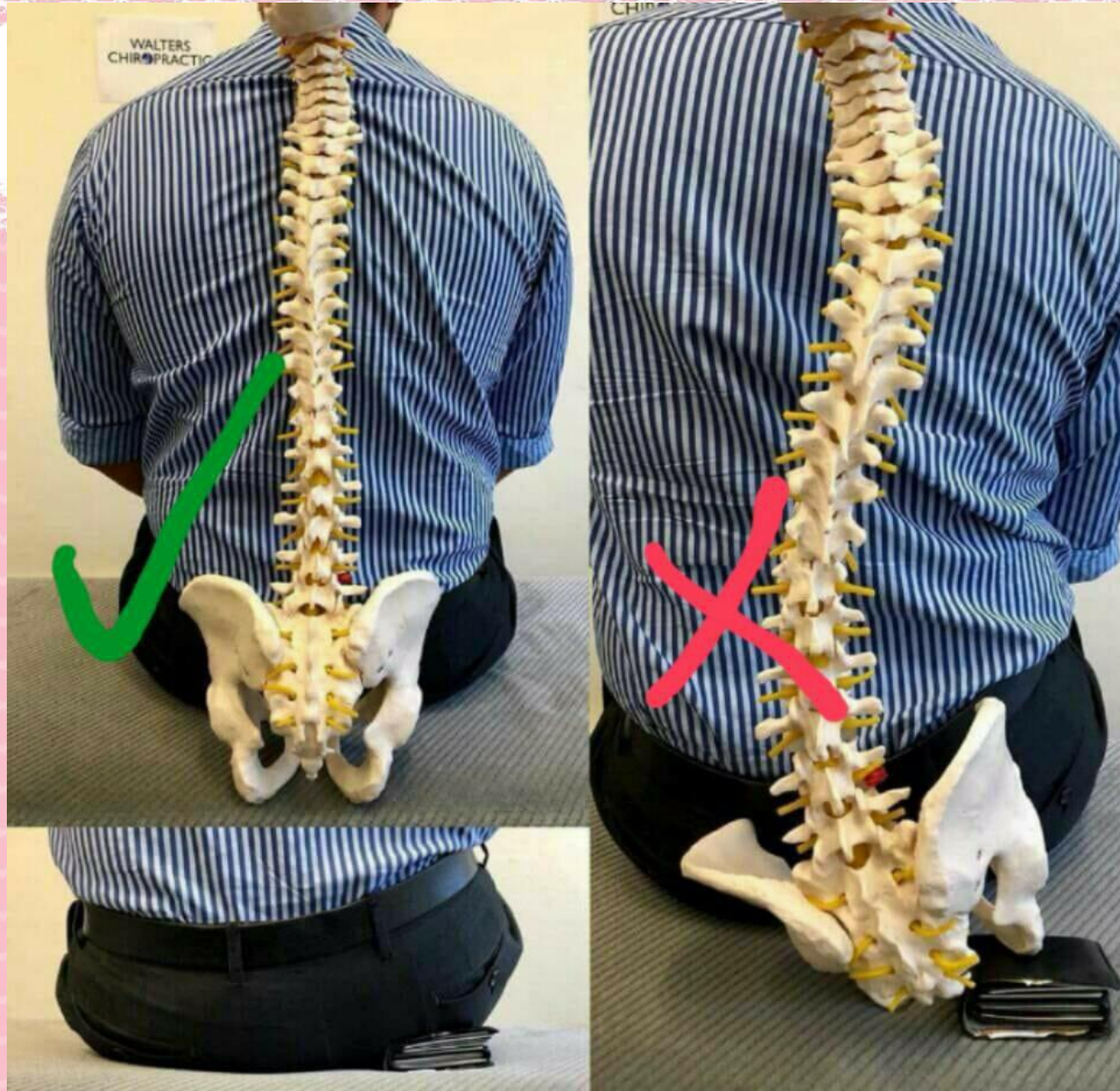


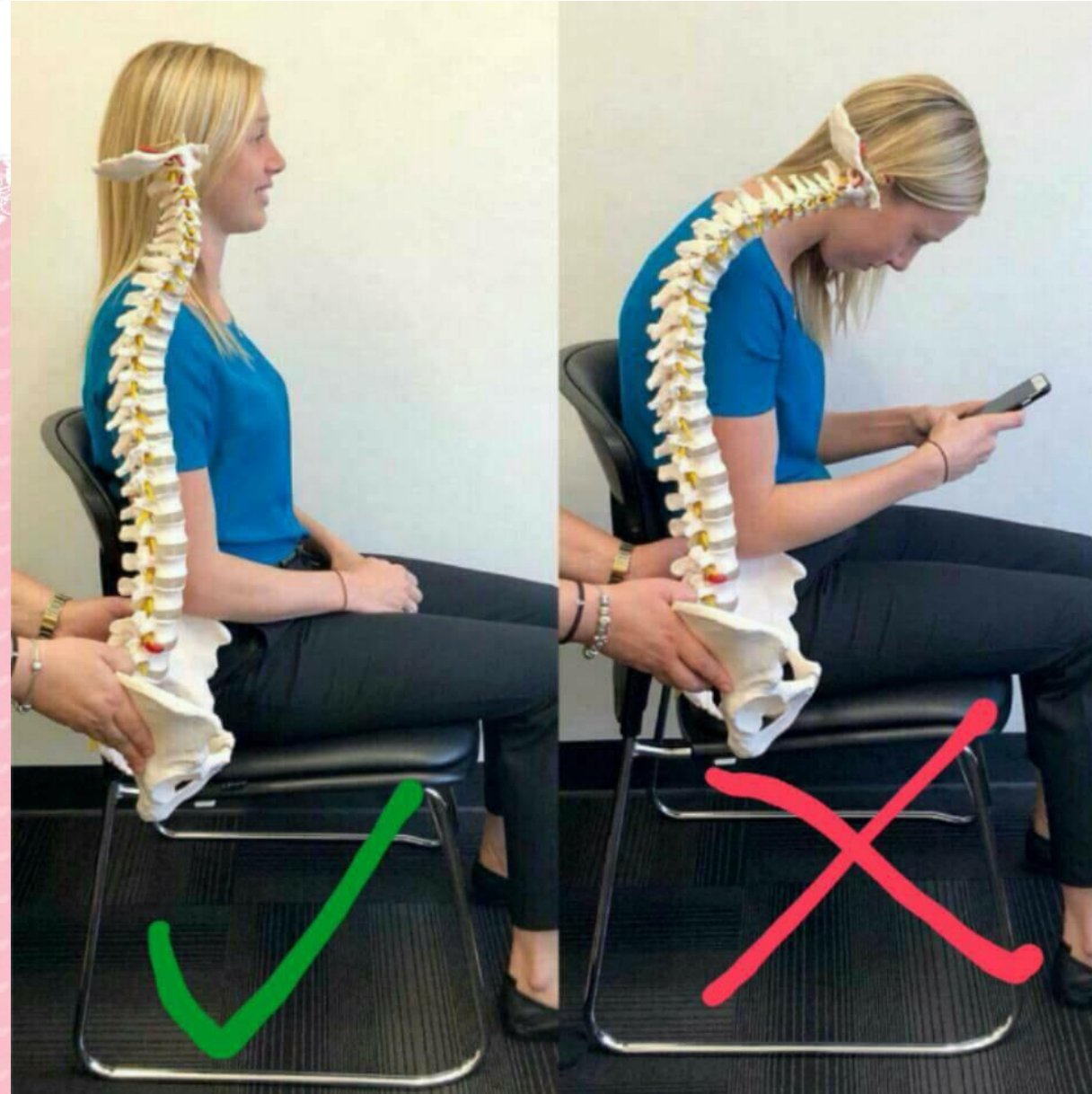
การใช้น้ำหอม โคโลญญ์

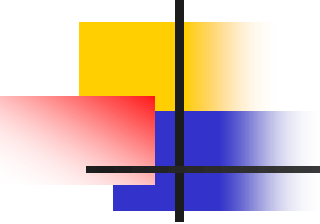








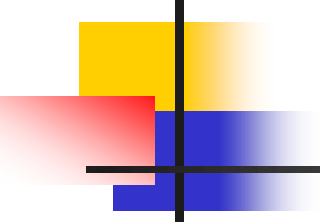




การนั่งที่สง่างาม

เมื่อจะเดินเข้าไปนั่ง ให้เดินไปจนถึงเก้าอี้ตัวที่จะนั่งโดยให้เก้าอี้
ตัวที่จะนั่งอยู่ด้านขวามือของเรา ใช้มือขวาเลื่อนเก้าอี้ออกมา
พองาม เลื่อนตัวเข้าไปนั่งเพียงครึ่งเก้าอี้ก่อน แล้วจึงยกตัวขึ้นเล็กน้อย
เพื่อเลื่อนเก้าอี้ให้พอดีกับตัวเอง

กระเป๋าทิ้งอาจวางไว้ข้างๆ คล้องแขนไว้ หรือวางไว้บนตักก็ได้



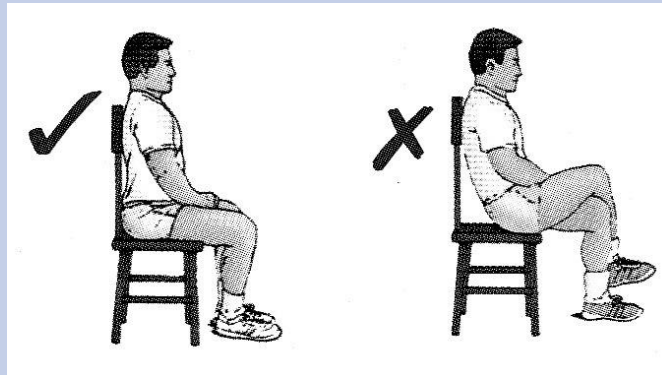
การนั่ง และตำแหน่งที่เหมาะสมในการนั่ง

- ในกรณีไปกับผู้ใหญ่และต้องนั่งรอในห้องรับรอง
- ในกรณีที่ต้องนั่งรถไปกับผู้ใหญ่
- ในกรณีงานเลี้ยงรับรองแขกขององค์กร

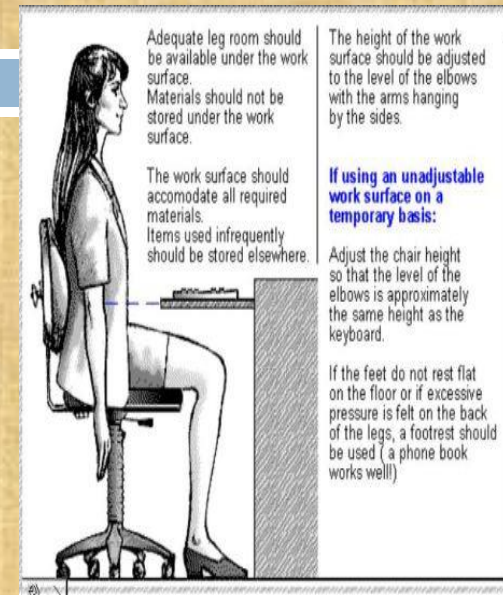
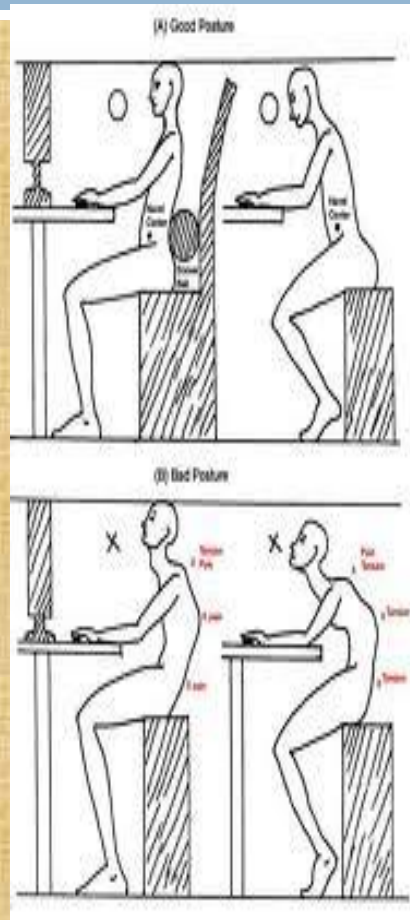
ทำนั่ง



- * เอาขาพับด้านใน ด้านที่ใกล้เก้าอี้ แตะกับเก้าอี้ข้างหนึ่งก่อน
- * ค่อยๆ นั่งลงไป โดยที่ไม่จับอะไร
- * ใช้เข่าด้านซ้าย ทับขาด้านขวา แล้วใช้เท้าขวาเกี่ยวที่ด้านหลัง
- * สรีระพบุรุษ ต้องระวังเรื่องอุ้งเท้า และไม่นั่งไขว่ห้าง หรือแกว่งขา



ท่าทางการนั่ง



การนั่ง



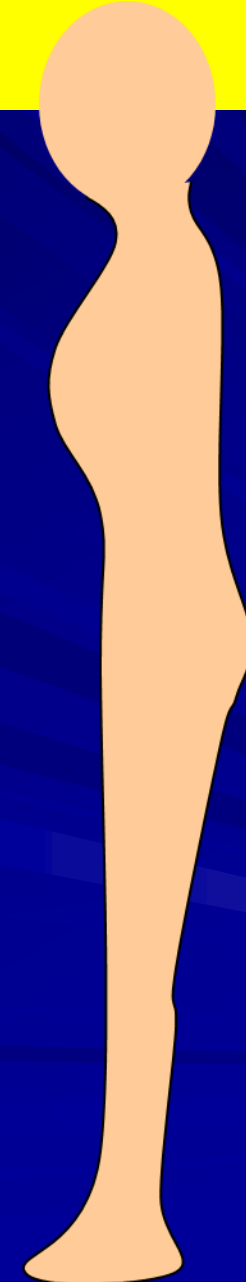
การนั่งอย่างเป็นทางการ



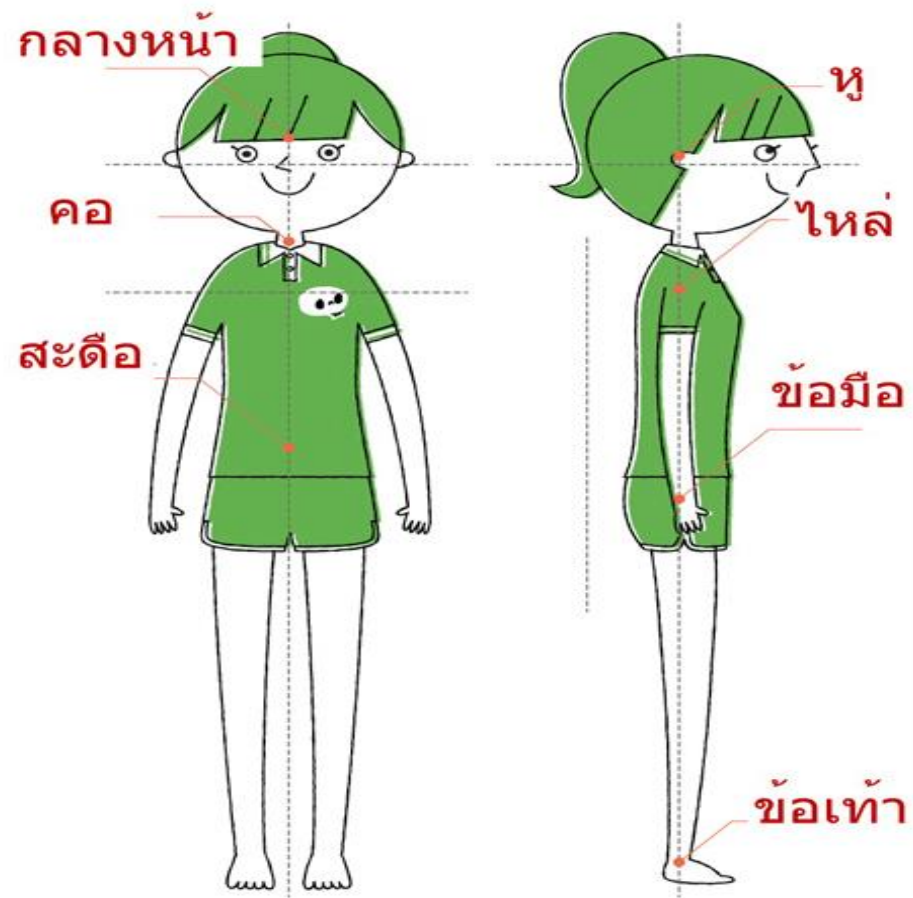
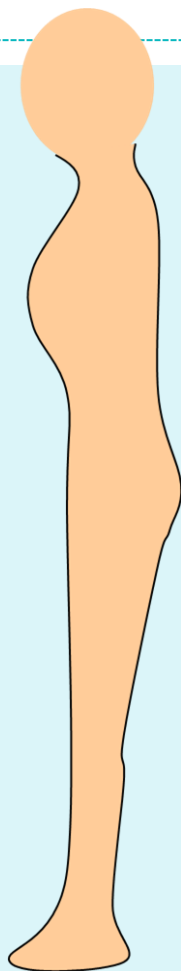
ท่ายืนที่สง่างาม



1. ยืนลำตัวตรง
2. ยืดอกให้สูง
3. หลังตั้งตรง
4. ยืดไหล่ออกไปด้านหลัง
ในลักษณะที่ผ่อนคลาย
5. ปล่อยแขนตามสบาย



ทำยีนที่สง่างาม



ทำยืนที่สง่างาม

14

การวางเท้า

สุภาพบุรุษ

- มือปล่อยข้างลำตัว
- หรีอกุมมืออยู่ที่ช่วง
ท้อง ไม่ใช่ที่เป้า
- เท้าวางขนานกับ

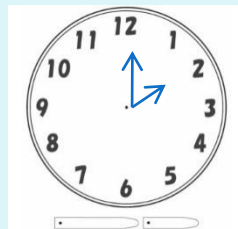
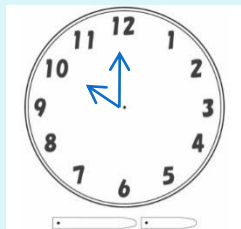
ไหล่



องค์ประกอบการยืนที่มีท่าสง่างาม

การวางมือและเท้า สุภาพสตรี

1. มือวางด้านข้าง 45 องศา
2. มือด้านซ้ายอยู่ด้านบนวางประกอบ
มือขวาที่อยู่ด้านล่าง
3. เท้าวางในรูป 10 นาฬิกา หรือ 14 นาฬิกา



ทำยีนที่สง่างาม

การวางเท้า: สุภาพสตรี

- มือวางด้านข้าง 45 องศา

เอามือด้านซ้ายอยู่ด้านบน

วางประกอบบมือขวาที่อยู่
ด้านล่าง

- เท้าวางในรูป 10 นาฬิกา หรือ

14 นาฬิกา



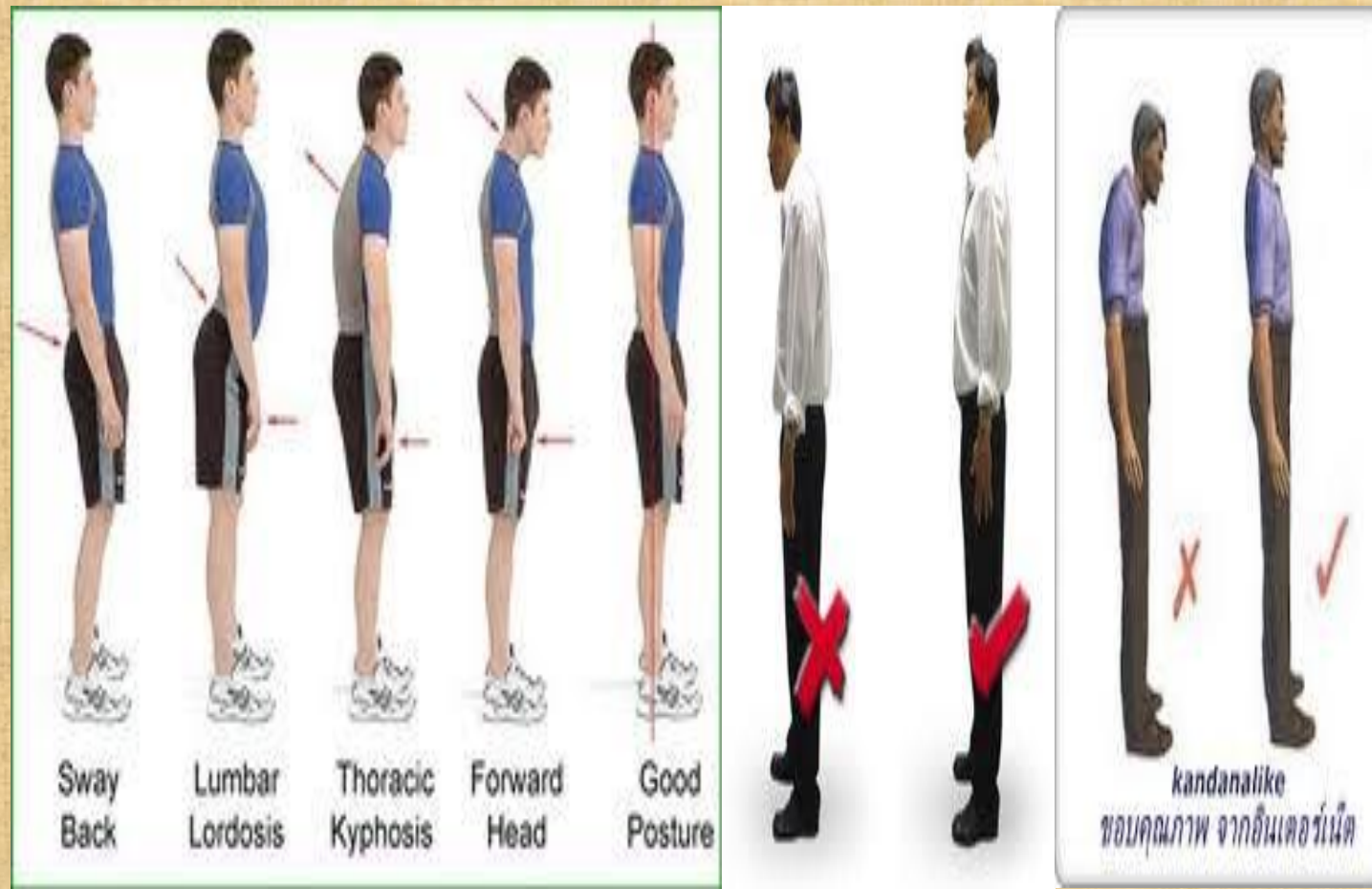
10 นาฬิกา



14 นาฬิกา



การยืน





การยืน

..\Downloads\มารยาทในการยืน.mp4



ท่าเดินที่มีสง่างาม



สภาพสตรี

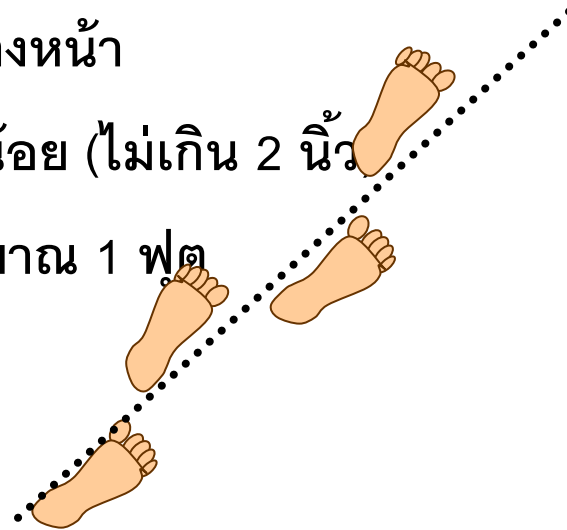
- หลังยืดตรง
- หัวเข่าและเท้ายืดตรงไปข้างหน้า
- ปลายเท้าแยกจากกันเล็กน้อย (ไม่เกิน 2 นิ้ว)
- ระยะห่างของข้อมาก้าวประมาณ 1 ฟุต
- ทิ้งน้ำหนักลงที่ส้นเท้า



ท่าเดินที่สวยงาม มีสง่า

สุภาพสตรี

- หลังยืดตรง
- หัวเข่าและเท้ายืดตรงไปข้างหน้า
- ปลายเท้าแยกจากกันเล็กน้อย (ไม่เกิน 2 นิ้ว)
- ระยะห่างของข่าวก้าวประมาณ 1 ฟุต
- ทิ้งน้ำหนักลงที่ส้นเท้า

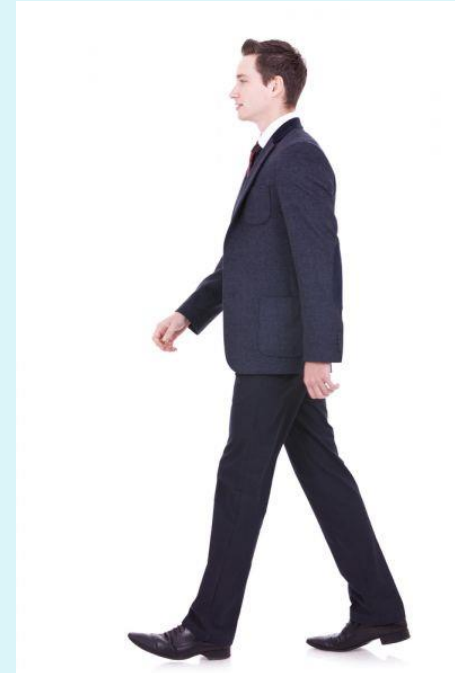


ท่าเดินที่มีสง่างาม



รูปภาพบุรุษ

- หลังยืดตรง
- หัวเข่าและเท้ายืดตรงไปข้างหน้า
- ปลายเท้าแยกจากกันเล็กน้อย (ไม่เกิน 2 นิ้ว)
- ระยะห่างของย่างก้าวประมาณ 1 ฟุต
- ทิ้งน้ำหนักลงที่ส้นเท้า
- กางแขนออกเล็กน้อย



การไหว้



- พนมมือเป็นรูปดอกบัวตูม
- วางมือไว้ระหว่างช่วงหน้าอก
- ก้มศีรษะลงมาให้ปลายจมูก จรดปลายนิ้วชี้

ข้อควรระวัง

- ไม่ยกมือขึ้นมาไหว้
- ไม่มองตาระหว่างไหว้
- ไม่ให้เห็นนิ้วโป้งเวลาไหว้



การไหว้

10



มารยาทในการดื่มชา กาแฟ



มสอุมทิว



การสลับ-การ



นางสาว-นาง



มารยาทการดื่มไวน์

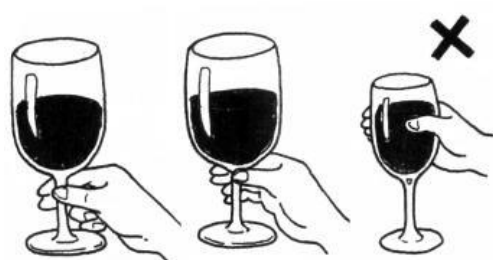
จับแก้วที่ก้านแก้ว

ดู - ดม – อม – กลืน

การ Toast ให้ถือแก้วระดับอก
และจิบพอเป็นพิธี



การถือไวน์/จับแก้วไวน์



การดื่มไวน์/จับแก้วไวน์

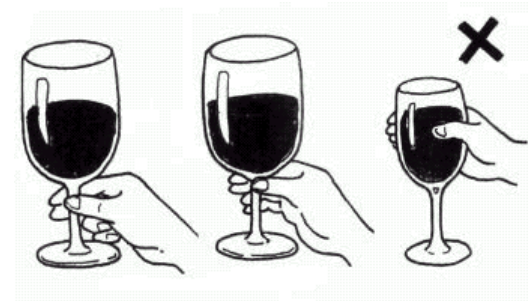


การดื่มไวน์/จับแก้วไวน์



การดื่มไวน์เพิ่มรสชาติ

- * ไม่ต้องยกแก้วขึ้นมาตอนพนักงานรินไวน์ให้
วางแก้วไว้ เพื่อให้พนักงานรินให้
- * ดื่มทีละน้อย พร้อมอาหาร
- * จับบริเวณก้านแก้ว





กิจกรรม

แปลงร่างสร้างพลัง



“เป่ายิ่งฉုပ်”



กิจกรรม

แปลงร่าง

สร้างพลัง

“เป่ายิ่งฉုပ်”

หนู - แมว - กา - ลิง เป็นคน



เว็บไซต์



https://drnat.thai.ac/?fbclid=IwAR3t1oYwHpSFInDXRTvemGOYQww9rHPVD_pFvC5dNrVcFWwTDx3EBJgPqeU

ดร.ณัฐพงศ์ ฉลาดแยม ตำแหน่ง ศึกษานิเทศก์
Tel : 0983625416 E-mail : natthaphong@udn1.go.th



ตามเยี่ยมชมที่แฟนเพจนะครับ

<https://web.facebook.com/DR.NONG.NEWLOOK/>



ดร.ณัฐพงศ์
ฉลาดชัย
การศึกษา



ติดต่อตรงนี้

Email : natthaphong@udn1.go.th

เบอร์โทร : 0983625416

Facebook : ศน. ณัฐพงศ์ ฉลาดแย้ม



DR_NONG Channel

ผู้ติดตาม 356 คน

https://www.youtube.com/channel/UCopyII8BnnF9gQsDYNSm3Rg?view_as=subscriber

ดร. ณัฐพงศ์ ฉลาดแย้ม

สาขาหลักสูตรและการเรียนการสอน

สพป. อุตรธานี เขต 1