

สัปดาห์ที่ 5
งานชิ้นที่1 กิจกรรมรู้จักตนเอง :ทฤษฎีโจฮารีวินโดว์ >>ตาราง4ช่อง (ส่งเฉพาะการ
วิเคราะห์ตนเอง) ทำลงใน pages

ให้นักศึกษาจับคู่กับเพื่อนแล้ววิเคราะห์ตนเองและเพื่อน “โจฮารีวินโดว์” แล้วหา
เทคนิคการเข้าใจตนเอง

ตนเองรู้ ผู้อื่นรู้ (บริเวณเปิดเผย Open Area)

- 1.เป็นคนที่มีความตั้งใจมีความรับผิดชอบ
- 2.เป็นคนพูดมากคุยเก่ง
- 3.เป็นคนที่มีความมั่นใจในตัวเอง

ตนเองไม่รู้ ผู้อื่นรู้ (บริเวณจุดบอด Blind Area)

- 1.เป็นคนจริงจังกับชีวิต
- 2.ชอบกิน
- 3.ชอบเที่ยว

ชื่อนางสาวกาญจนา บินอาแว

**ตนเองรู้ ผู้อื่นไม่รู้ (บริเวณซ่อนเร้น)
Hidden Area**

- 1.เป็นคนที่โกรธง่ายหายยาก
- 2.รักเพื่อน
- 3.เป็นคนชอบคุยจนเพื่อนรำคาญ
- 4.เป็นคนที่ไม่ยอมใครหากเรื่องนั้นถูก

**ตนเองไม่รู้ ผู้อื่นไม่รู้ (บริเวณมืดมน อวิชชา)
Unknown Area**

1. เอาแต่ใจตนเอง
2. ชอบคิดว่าตัวเองเก่ง

เทคนิคการเข้าใจตนเอง

1. ให้ความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ทำให้เข้าใจและรู้ถึงความต้องการทั้งของตนเองและผู้อื่น มี
แนวทางการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี และมีความสุข
2. ให้ความสำคัญต่อการทำงาน ทำให้การติดต่อประสานงานง่ายและสะดวกขึ้น การดำเนินกิจกรรม
ต่าง ๆ ดำเนินไปด้วยความราบรื่น มีแนวทางในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี หรือเอื้อต่อ การทำงานเป็น
ทีม ทำให้การทำงานบรรลุเป้าหมายทั้งในด้านประสิทธิภาพและประสิทธิผล
3. ให้ความสำคัญต่อสังคม ช่วยลดความขัดแย้งต่าง ๆ ในสังคม ทำให้เกิดความสุขและ สันติภาพ
ในสังคม