



บทความออนไลน์

ออกเดินทางค้นหาตัวตน ก้าวแรกก่อนเลือกคณะ
ที่ใช้ อาชีพที่ชอบ



เมื่อถึงช่วงเวลาใกล้สอบเข้ามหาวิทยาลัย หลายคนก็ยังสับสนว่า ทักษะที่มีพอไหมนะ ฉันจะเรียนต่ออะไรดีนะ ฉันชอบวิชานี้ ฉันไม่ชอบวิชานี้ แล้วฉันเรียนคณะนี้ได้หรือเปล่า ถ้าฉันเรียนจบไป ฉันจะทำอาชีพนี้ได้ไหม หรือมีอาชีพอื่นๆ ที่เหมาะกับฉันอีกบ้าง ... หลากหลายความสับสนเหล่านี้ ไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวหรอกนะ ไม่ต้องกังวลไป ชีวิตวัยรุ่นก็ต้องมีสับสนกันบ้างอยู่แล้ว

เอาละ.. วันนี้เรามารวบรวมสมาธิ เข้าไปค้นลึกๆ ในจิตใจของตนเอง กับ 5 เวิร์กช็อปของ TK Park เปิดตำราวิชาแนะให้แนว ตอน ชีวิตจริงต้อง JOURNEY งานแนะแนวรูปแบบใหม่บนโลกออนไลน์ ที่จะทำให้วัยรุ่นอย่างพวกเราได้ค้นลึกเขาไปในจิตใจ รับรองต้องได้เจอนั่น เจอนี่ เจอสิ่งที่ชอบแน่นอน



ก่อนเริ่มทำการทดสอบ แนะนำให้ดาวน์โหลด ‘แนะให้แนว TOOLKIT’ ไปด้วยนะ

ก้าวแรก... ตึกตาคันใจ อาชีพอะไรใช่เรา

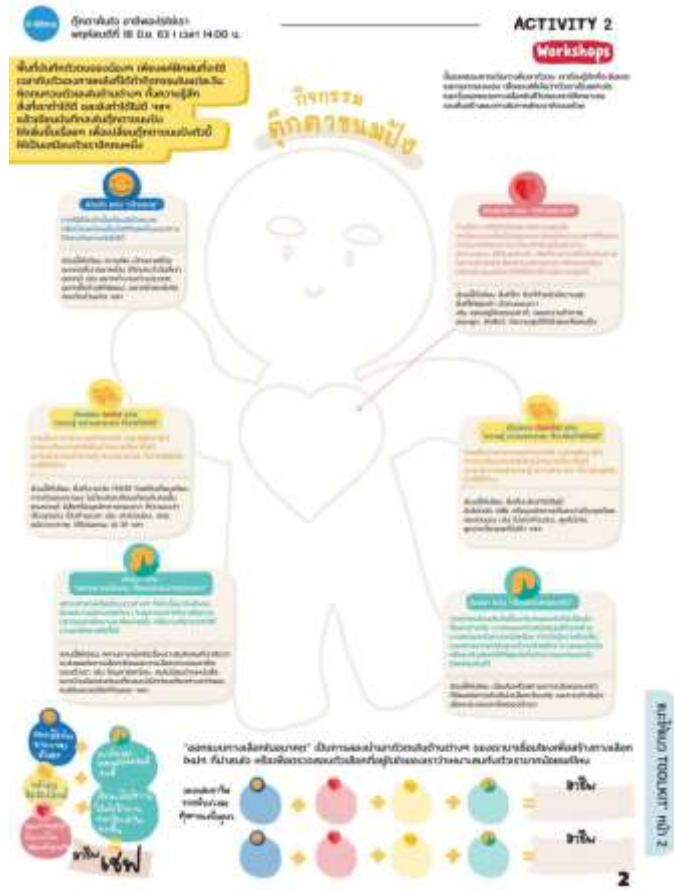
ขั้นแรกของการเดินทางค้นหาตัวตน คือการทำความเข้าใจตัวเองก่อน พี่ๆ ทีมงาน a-chieve ชูธุรกิจเพื่อสังคม มาช่วยให้พวกเราออกแบบชีวิต ทั้งด้านการเรียนและอาชีพ ได้อย่างตรงใจ ตรงความชอบ และตรงกับความถนัดของตัวเอง ชวนให้ตั้งข้อสังเกต และคุยกับตัวเอง ผ่านคำถาม 6 ข้อ (แนะให้แนว TOOLKIT หน้า 1)



1. เคล็ดลับในการค้นพบตัวเองที่อยากนำมาใช้ คือ?
 2. 3 สิ่งที่ชอบทำมากๆ เพื่อฟื้นฟูตัวเอง เวลาเหนื่อย หรือหมดแรงใจ คือ?
 3. วาดหน้าไอคอนต้นแบบที่เป็นแรงบันดาลใจให้กับเราดูซิ
 4. เพื่อนคนไหนนะ ที่เราจะคอยเล่าให้ฟัง เวลาเกิดปัญหาอะไรขึ้น เพื่อนคนนั้นชื่ออะไร?
 5. 2 สิ่งแรกที่จะเริ่มทำ เพื่อการค้นหาตัวเองคือ?
 6. ขอประโยคเด็ด โดนใจ ไร้จุดขีดระหว่างทางกันหน่อย กลับมาอ่านก็ที จะได้ฮึดสู้
- เมื่อเราตอบคำถาม 6 ข้อได้แล้ว ก็มาถึงคราวคิดทบทวนตัวเองในด้านต่างๆ ทั้งความรู้สึก สิ่งที่เราทำได้ สิ่งที่เรายังทำไม่ได้หรือไม่ดี สิ่งที่เราอยากทำ สิ่งที่เราไม่อยากทำ และเป้าหมาย ความฝัน อนาคตแบบไหนที่เรา



อยากเป็น เป็นต้น ผ่านการวาดรูปตุ๊กตาหัวใจ ขึ้นมา 1 ตัว (แนะให้แนว TOOLKIT หน้า 2)



- เริ่มต้นที่ส่วน ‘หัวใจ’ แทนตัวตนของเรา ลองเขียนถึงสิ่งที่รัก สิ่งที่ทำแล้วมีความสุข สิ่งที่คุณค่าตัวตนของเรา เช่น ชอบพูดหน้าห้อง รักสัตว์มากๆ มีความสุขกับการทำอาหาร/ขนม ชอบอยู่กับธรรมชาติ ส่วนนี้จะเป็นตัวแทนที่ช่วยให้เราสนับสนุนทางเลือกที่มีความสุข

- ส่วน ‘แขนขา’ แทนความรู้ ความสามารถ ที่เราทำได้ดี ลองเขียนถึงสิ่งที่เราถนัดและทำได้ดี ซึ่งมีอยู่ด้วยกันหลายทักษะ เช่น ทักษะการใช้ชีวิต ทักษะการใช้ภาษา ทักษะการคิดเป็นภาพ ทักษะการสร้างสรรค์ ทักษะการคำนวณ เป็นต้น จุดนี้มองจากตัวเราเองเลย ไม่ต้องเปรียบเทียบกับคนอื่นนะ เช่น เล่นเทนนิสเก่ง ถนัดวาดภาพ ถนัดกิน ถนัดถ่ายรูป พูดเก่ง ไฉฉานกว่าคนอื่นได้ ความจำแม่นยำ ใช้โปรแกรมตัดต่อวิดีโอได้ เป็นต้น ส่วนนี้จะทำให้เรารู้ว่า สิ่งที่เราถนัดนำไปต่อยอดเส้นทางอะไรได้บ้าง

- ส่วน ‘แขนซ้าย’ จะต่างกับแขนขวา จะเป็นสิ่งที่เรายังทำได้ไม่ดี ยังไม่ถนัด อาจจะเป็นนิสัย บุคลิกภาพของเราที่ทำให้ไม่มั่นใจ เช่น ไม่เก่งเลข ไม่เก่งฟิสิกส์ พูดไม่เก่ง พูดแล้วเรียงประโยคไม่ถูก พูดว่าเดียวแล้วก็ไม่ทำ เป็นต้น



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

- ส่วน ‘**ชาชวา**’ แทนสถานการณ์สังคมที่มีผลต่ออนาคตของเรา เช่น เศรษฐกิจถดถอย คนว่างงานเยอะขึ้น การพัฒนาเทคโนโลยีเฉพาะทาง สิ่งที่อยู่ในความนิยม สิ่งที่เกิดกระแสไปแล้ว แลบ้านเป็นแหล่งท่องเที่ยวและนักท่องเที่ยวต่างชาติเยอะ มีสถานพยาบาลเยอะมากขึ้น เป็นต้น ถ้าเรามองสถานการณ์สังคม เศรษฐกิจควบคู่ไปด้วย ก็จะทำให้เราเห็นว่าอาชีพอะไรจะมีโอกาสมากขึ้น หรืออาชีพอะไรจะหายไป

- ส่วน ‘**ชาซ้าย**’ แทนเงื่อนไขของครอบครัว บางครอบครัวอาจสนับสนุนเราทุกอย่าง บางครอบครัวอาจจะยังไม่พร้อม ลองดูว่าที่บ้านมีประโยคประมาณนี้ไหม “พ่อบอกว่า...” “แม่คาดหวังว่า...” “ลุงไม่อยากให้ทำอาชีพ...” “ป้ามีความฝันว่า อยากให้เป็น...” เป็นต้น

- ส่วน ‘**หั่ว**’ แทนเป้าหมาย ความฝัน อนาคตที่เราอยากเป็น ชีวิตประจำวันที่เราอยากมี ให้ทุกคนระบุความฝันกันได้เต็มที่เลย เช่น อยากไปทำงานที่ต่างประเทศ อยากให้พ่อแม่สบาย อยากขี่จักรยานไปทำงานได้ อยากทำงานเกี่ยวกับหนังสือ อยากช่วยชีวิตสัตว์ อยากสร้างเสียงหัวเราะให้ทุกคน อยากมีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับ อยากมีสุขภาพแข็งแรง อยากเป็นเจ้าของแบรนด์เสื้อผ้า ไม่อยากใช้ชีวิตเร่งรีบ ไม่อยากต้องแบกรับความกดดันจากครอบครัว ไม่อยากทำงานที่มีตัวเลข เป็นต้น

เมื่อเขียนตุ๊กตาค้นใจเสร็จแล้ว ลองหยิบแต่ละคีย์เวิร์ดของแต่ละอวัยวะที่เกี่ยวข้องกัน แยกออกมาเป็นอาชีพต่างๆ ที่ตรงกับเส้นทางออกแบบชีวิต เส้นทางเลือกในอนาคตของเรา เท่านั้นเราก็จะมองเห็นอาชีพต่างๆ ชัดขึ้น จาก ‘ตุ๊กตาค้นใจ อาชีพอะไรใช่เรา’ แล้วแหละ

ก้าวที่สอง...รู้จักฉัน รู้จักเธอ

ก้าวต่อไปของเส้นทางค้นหาตัวเอง คือการ ‘รู้จักฉัน รู้จักเธอ’ ซึ่งมีพี่ราชีนา - ธนวรรีรัฐ พงษ์ธนสรกร จากทีม BlackBox เป็นคนถ่ายทอดให้หน่อยๆ เห็นว่า เวลาอยู่คนเดียว หรืออยู่ในกลุ่มเพื่อนสนิท เราเป็นคนแบบไหน ชอบทำพฤติกรรมอะไรบ้าง ผ่านทฤษฎี DISC หรือทฤษฎีจำแนกบุคลิกภาพจากสีตัว 4 ทิศ (แนะให้แนว



ACTIVITY 3

Workshops

กิจกรรมของคณาจารย์ในภาควิชาฯ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
และคณาจารย์ในภาควิชาฯ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
และคณาจารย์ในภาควิชาฯ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

รู้จักฉัน รู้จักเธอ
พฤหัสบดีที่ 18 มี.ย. 63 | เวลา 16.00 น. BLACK BOX

สำรวจตัวเองดูหน่อยว่า เวลาอยู่กับเพื่อน หรืออยู่ในกลุ่มเพื่อน
ที่เราสนิทแบบไม่ตั้งใจ (หรือที่เราเป็นเพื่อนอย่างใจ
ไม่มีแบบเพื่อน) ของตัวคุณลักษณะอย่างไรบ้าง
แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ลักษณะ: ปกติ ที่เราคิดว่า
ตัวเรามี จากนั้นมาลองดูที่รายชื่อตัวอักษรในวง ✓ หากที่จุด
รูปนั้นแหละเป็นจุดลักษณะของเรา

กิจกรรม
รู้จักฉัน รู้จักเธอ

กระตือรือร้น

- มองการทำงานสามารถคิดเอง
- พลังสูง
- ใจร้อน
- รักเพื่อน
- ตัดสินใจเร็ว
- มุ่งเป้าทำสำเร็จ
- รักความยุติธรรม
- ชอบแข่งขัน เอาชนะ
- เปิดใจยอมรับตรงมา
- กระตือรือร้น มุ่งมั่น

เขี้ยวยาว

- ชอบวางแผน มองการณ์ไกล
- ไม่ค่อยลงรายละเอียด
- ชอบอยู่กับความคิด ไม่อยู่กับใจจริง
- ให้ความสำคัญกับความคิด ไร้อารมณ์ มากกว่าข้อมูล
- ยึดหยุ่นสูง ไม่ยึดติด
- ชอบทดลอง ประเด็นรู้จักตัวของตัวเอง
- คิดเร็ว ไม่ลงรายละเอียด
- สนุก ชอบความตื่นเต้น
- สนุกสนาน แสวงหาความคิดเร็ว
- คิดเร็ว แสวงหาเร็ว เพื่อตามไม่ทัน

หมี

- ใจดี เก็บข้อมูลเยอะ
- อธิงใจ
- มีหลักการ ยึดมั่นยึดถือ
- ชอบการคิดและทำงานอย่าง มีจุด
- ใจดี
- มีความคิดผลาด

หุ่น

- ยึดเกรงใจ
- ยึดใจ
- รักสันติ ไม่ยึดความรุนแรง
- ไม่เป็นใจในตนเอง ไม่ค่อยยืนยันสิทธิ์ตัวเอง
- ดูและแล้วรู้สึกคนในกลุ่ม
- มองโลกในแง่ดี
- ตั้งคนให้เข้ามาเป็นส่วนร่วมได้เยอะ
- มีความอดทน
- ยึดความยุติธรรมของคนอื่น
- ช่าง เย็นเฉย อธิงใจ
- เป็นผู้ประสานของกลุ่ม
- ยึดความอดทน
- ยึดความอดทน ยึดเอาเข้า
- ยึดความอดทน
- ยึดความอดทน ยึดเอาเข้า
- ยึดความอดทน ยึดเอาเข้า
- ยึดความอดทน ยึดเอาเข้า

TOOLKIT หน้า 3)

ซึ่งพี่রাชั้นนำได้สรุปบุคลิกภาพของสัตว์ 4 ทิศ ออกมาว่า

- **กระตือรือร้น** เป็นคนที่คิดอะไรอยู่ก็พูดทันที มั่นใจในตัวเอง มีความเป็นผู้นำ สามารถตัดสินใจในสถานการณ์คับขันได้ดี ชอบการแข่งขัน เอาชนะ รักความยุติธรรม
- **เขี้ยวยาว** เป็นคนที่พริ้วไหวตั้งสายน้ำ ไม่ชอบปะทะด้วยกำลัง แต่ปะทะด้วยฝีปาก (ใช้ทักษะการพูด) ไม่ค่อยขยับตัวนัก ใช้วิธีโน้มน้าวผู้อื่นให้เห็นด้วยกับแนวคิดของตนเอง อยากให้ทุกคนมีความสุข



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

- **หนู** เป็นคนใจเย็น ไม่ชอบปะทะ หลีกเลียงความขัดแย้ง แม้ข้างนอกดูยอมรับแต่ในใจก็มักไม่ยอมรับ นึกถึงคนอื่นมากกว่าตัวเอง มักเป็นผู้ประสานงานของกลุ่ม รวมทั้งประสานรอยร้าวในทีมด้วย

- **หมี** เป็นคนมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ชอบวางแผน พุดกันด้วยเหตุและผล มีหลักการขั้นตอน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นจะเป็นคนเล่าได้ว่าก่อนหน้านี้เกิดไรขึ้น แล้วอธิบายเป็นฉากๆ

หลังจากเราเข้าใจตัวเองและเข้าใจเพื่อนๆ รอบตัวแล้วว่า เราเป็นคนแบบไหน เขาเป็นคนแบบไหน ก็จะช่วยให้เรา

เข้าใจกันและกันมากขึ้น แล้วอย่าลืมว่า ไม่ควรนำจุดอ่อนของใครมาเป็นเครื่องมือทำร้ายความรู้สึกกัน ควรเอาใจเขามาใส่ใจเรากันนะ

ก้าวที่สาม...ขยับร่าง สร้าง (การรู้จัก) ตนเอง

กิจกรรมนี้เรามาขยับร่างกายตัวเอง ผ่านกิจกรรม ‘ขยับร่าง สร้าง (การรู้จัก) ตนเอง’ กับ ครูเก๋ - ศศรส โกวิทพานิชกุล จาก Inner Play เล่นให้ได้เรื่อง ซึ่งกิจกรรมนี้จะช่วยให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้นทั้งความรู้สึกนึกคิด ความฝัน ความหวัง การให้อภัยตัวเอง และคลายความรู้สึกผิด เป็นต้น

เริ่มต้นด้วย ‘เกม 4 ห้องหัวใจ’ ผ่านการตอบคำถาม และขยับร่างกายต่างๆ

1. ให้ตอบเกี่ยวกับประวัติของเรา ให้เยอะที่สุด เช่น ชื่อ อายุ ประวัติ ชอบสีอะไร ชอบกินอะไร

2. รักครั้งแรกของเราเกิดตอนไหน อายุเท่าไร แคนอื่นมากกว่าตัวเอง มักเป็นผู้ประสานงานของกลุ่ม รวมทั้งประสานรอยร้าวในทีมด้วย

- **หมี** เป็นคนมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ชอบวางแผน พุดกันด้วยเหตุและผล มีหลักการขั้นตอน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นจะเป็นคนเล่าได้ว่าก่อนหน้านี้เกิดไรขึ้น แล้วอธิบายเป็นฉากๆ

หลังจากเราเข้าใจตัวเองและเข้าใจเพื่อนๆ รอบตัวแล้วว่า เราเป็นคนแบบไหน เขาเป็นคนแบบไหน ก็จะช่วยให้เรา

เข้าใจกันและกันมากขึ้น แล้วอย่าลืมว่า ไม่ควรนำจุดอ่อนของใครมาเป็นเครื่องมือทำร้ายความรู้สึกกัน ควรเอาใจเขามาใส่ใจเรากันนะ

ก้าวที่สาม...ขยับร่าง สร้าง (การรู้จัก) ตนเอง

กิจกรรมนี้เรามาขยับร่างกายตัวเอง ผ่านกิจกรรม ‘ขยับร่าง สร้าง (การรู้จัก) ตนเอง’ กับ ครูเก๋ - ศศรส โกวิทพานิชกุล จาก Inner Play เล่นให้ได้เรื่อง ซึ่งกิจกรรมนี้จะช่วยให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้นทั้งความรู้สึกนึกคิด ความฝัน ความหวัง การให้อภัยตัวเอง และคลายความรู้สึกผิด เป็นต้น

เริ่มต้นด้วย ‘เกม 4 ห้องหัวใจ’ ผ่านการตอบคำถาม และขยับร่างกายต่างๆ



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

1. ให้ตอบเกี่ยวกับประวัติของเรา ให้เยอะที่สุด เช่น ชื่อ อายุ ประวัติ ชอบสีอะไร ชอบกินอะไร
2. รักครั้งแรกของเราเกิดตอนไหน อายุเท่าไร แล้วรู้สึกยังไง อาจเป็นการรักนักแสดง นักร้อง การ์ตูน สัตว์เลี้ยง ผ้าห่ม
3. ความฝันตอนเด็กๆ ที่จำได้ อาจจะไม่จริงจัง เช่น ฝันอยากเป็นลูกหมา เพราะไม่ต้องไปโรงเรียน ฝันอยากเป็นพ่อมดแม่มด
4. สิ่งที่ยากทำมากที่สุดตอนนี้คืออะไร ถ้าเลือกได้ 1 อย่าง (ขอไม่เกี่ยวกับเรียนนะ) เช่น อยากไปต่างประเทศ อยากเจอไอศกรีมที่ชอบ อยากไปดูคอนเสิร์ตที่เกาหลีใต้
5. สมมติย้อนเวลากลับไป 1 วัน อยากย้อนไปวันไหน เช่น อยากย้อนวันไปขอโทษคนที่บ้าน อย่ากินเยอะ
6. ความสุขคืออะไร นึกถึงความสุขง่ายๆ ในชีวิต แล้วทำทำทางที่หมายถึงความสุขนั้นออกมา เช่น ชอบกินไอศกรีม ให้ทำทำกินไอศกรีม ชอบนอนหลับ ให้ทำทำนอนหลับ
7. เรามีดีอะไรบ้าง แล้วทำทำทางประกอบซ้ำๆ เช่น เป็นคนตลก ให้ทำทำหัวเราะ

เมื่อเราเปิด 4 ห้องหัวใจของเราออกมาแล้วนั้น ก็ให้ลองเขียนใส่กระดาษว่าเราเป็นคนแบบไหน ทั้งด้านดีและไม่ดี หรือจะเป็นด้านดาร์กที่เราเคยทำร้ายตัวเอง หรือทำร้ายคนอื่น ออกมา 5 ข้อ เช่น เราเป็นคนซีเรียส เราเป็นคนอ่อนไหว เราเป็นคนขี้นินทา เป็นต้น ซึ่งการเขียนแบบนี้จะช่วยให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น

จากนั้นให้ลองเขียนแผนที่ชีวิตของตัวเองออกมา ตั้งแต่ช่วง อนุบาล, ป.1- ป.3, ป.4- ป.6, ม. ต้น, ปัจจุบัน และอนาคต (อีก 1 ปี) ว่าแต่ละช่วงชีวิตเกิดเรื่องยากอะไรขึ้น แล้วอย่าลืมขอบคุณตัวเองที่ก้าวผ่านมาได้ การทำสิ่งเหล่านี้ ครูบอกว่า จะช่วยให้ทุกคนกลับมาเห็นคุณค่าของตัวเองในอดีต

“ขอบคุณตัวเองที่กว่าเราจะมาถึงวันนี้ได้มันไม่่ง่าย เพราะทุกคนมี Life Journey เป็นการเรียนรู้ในชีวิตที่ไม่เหมือนกัน มันมีสูตรสำเร็จในโซเซียลมีเดียเยอะมากกว่า เราต้องเป็นแบบที่คนอื่นต้องการ แต่ชีวิตเรามันเจ๋งในแบบของเรา”

ก้าวที่สี่...ค้นหาตัวตนจากบอร์ดเกม

กิจกรรมนี้จะพาทุกคนมาเล่นเกมสนุกๆ อย่างบอร์ดเกม ซึ่งได้ปรับมาเล่นในรูปแบบออนไลน์ให้ทุกคนเล่นกันง่ายขึ้น โดยได้พี่ๆ จากทีม Deschooling Game ความสนุกปลูกการเรียนรู้ มาชวนแปลงความรู้ต่างๆ ออกมาเป็นเกมสุดสนุก

เกมแรก คือ ‘Insider’ จะเป็นเกมค้นหาความจริงว่า คนคนนี้อยากทำอาชีพอะไร ผ่านคำถามต่างๆ ที่เพื่อนๆ ขุดกันมาถาม ก่อนค่อยทายอาชีพนั้น เช่น คำถาม การแข่งขันสูงใช้ไหม, เป็นอาชีพเกี่ยวกับสาธารณสุขไหม, เกี่ยวข้องกับการบันเทิงไหม, ทำงานเบื้องหน้าใช้ไหม, เกี่ยวกับงานโฆษณาไหม, เกี่ยวกับมัลติมีเดีย, เกี่ยวกับการ



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

การออกแบบใหม่, เกี่ยวกับการเขียนบทใหม่, ต้องจับนิเทศใหม่, เกี่ยวกับการรีวิว, เกี่ยวกับการสื่อสาร

เฉลย อาชีพในฝันคือ คอนเทนต์ ครีเอเตอร์

ซึ่งทีม Deschooling Game บอกว่า จุดประสงค์ของเกมนี้ คือ ทุกคนจะมีคำถามมากมายเข้ามาในชีวิต เราต้องดูว่า คำถามที่เข้ามา พาเราไปสู่คำตอบที่ครบถ้วนหรือยัง เพราะอาชีพที่เราฝันอยากจะเป็น บางทีเราไม่ทันนึกแง่มุมต่างๆ ของอาชีพนั้น เช่น ฝันอยากเป็นหมอ แต่หมอต้องทำงาน 7 วันนะ เป็นต้น ดังนั้นการเลือกอาชีพ ก็ต้องคำนึงถึงอนาคตด้วย ว่า รายได้เป็นยังไง ทำงานหนักไหม ทำงานคนเดียวหรือเป็นทีม การแข่งขันสูงหรือเปล่า เป็นต้น

เกมที่สองคือ 'Wavelength' จะเป็นเกมที่ให้คะแนนความดีหรือไม่ดี (Bad, Good) ของอาชีพต่างๆ ว่า อยู่ในเลเวลไหนบ้าง ซึ่งเกมนี้อาจจะทำให้ทุกคนตั้งคำถามกับสิ่งที่สนใจหรือสิ่งที่อยากทำ เพราะเราอาจจะคิดกับมันแบบหนึ่ง แต่คนในสังคมคิดอีกแบบหนึ่ง เช่น อาชีพยูทูบเบอร์ ที่เรามองว่าเจ๋งจิงเลย จะมีผู้คนบางคนมองว่าจะอยู่ได้หรือ จะเวิร์คหรือ เป็นต้น

ก้าวที่ห้า...ค้นเจอแล้ว แนวที่ใช้เรา

Workshop สุดท้ายจากทีมงาน a-chieve มาสรุปบทเรียนจากกิจกรรมทั้งหมด (แนะนำให้แนว TOOLKIT หน้า 6)

ACTIVITY 5

นี่จะเป็นของการค้นหาว่า การสำรวจทางเลือกอาชีพของเรา
อย่างไรจึง ง่ายหรือยากและมีการเรียน เพื่ออาชีพนั้นใช้
มาหรือยากกับคนอื่นบ้างเรียนเองกับตัวเรา
แล้วคิดต่ออีกสักว่า อาชีพนั้นเหมาะกับเรา?

Job Cafe

"Job Cafe" เป็นห้องเรียนที่ช่วยค้นหาตัวเอง ค้นหาตัวเอง
เพื่อที่จะรู้ว่าคุณมีความถนัดในด้านไหนบ้าง และอาชีพใดที่เหมาะ
กับคุณมากที่สุดและคุณอยากจะทำอาชีพนั้นจริงๆ หรือไม่
เพื่อที่จะได้รู้ว่าคุณอยากจะทำอาชีพอะไร และอยากจะทำในอาชีพ

ขั้นตอนการค้นหาอาชีพ

1. ค้นหาตัวเองว่าชอบทำอะไร
2. ค้นหาตัวเองว่าถนัดด้านไหน
3. ค้นหาตัวเองว่ามีความสามารถด้านไหน

ค้นหาตัวเองว่าชอบทำอะไร

1. ค้นหาตัวเองว่าชอบทำอะไร
2. ค้นหาตัวเองว่าถนัดด้านไหน
3. ค้นหาตัวเองว่ามีความสามารถด้านไหน

ค้นหาตัวเองว่าถนัดด้านไหน

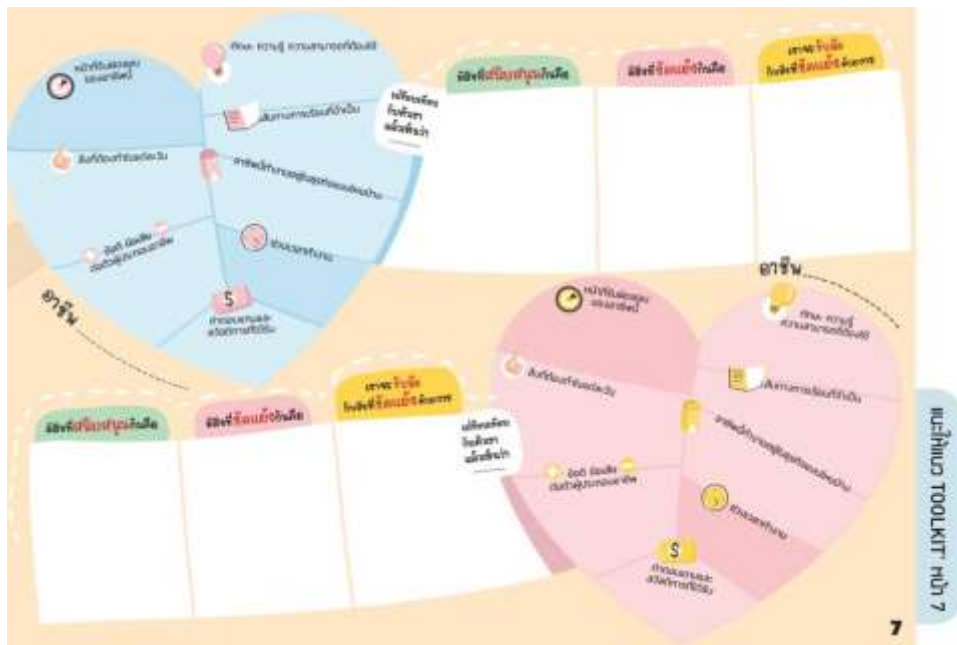
1. ค้นหาตัวเองว่าชอบทำอะไร
2. ค้นหาตัวเองว่าถนัดด้านไหน
3. ค้นหาตัวเองว่ามีความสามารถด้านไหน

ค้นหาตัวเองว่ามีความสามารถด้านไหน

1. ค้นหาตัวเองว่าชอบทำอะไร
2. ค้นหาตัวเองว่าถนัดด้านไหน
3. ค้นหาตัวเองว่ามีความสามารถด้านไหน

9 แนว TOOLKIT หน้า 6





ก่อนอื่นเลยให้บันทึกลงใน ‘หัวใจอาชีพ’ ว่าอาชีพที่อยากเป็นหรือคณะที่อยากเรียน มีข้อมูลอะไรที่เรารู้บ้าง เช่น หน้าที่ความรับผิดชอบต่ออาชีพนี้ ทักษะความรู้ ความสามารถที่ต้องใช้ เส้นทางการเรียนที่จำเป็น สิ่งที่ต้องทำในแต่ละวันถ้าทำอาชีพนี้ หรือสิ่งที่ต้องเรียน ข้อดีข้อเสียต่อตัวผู้ประกอบอาชีพ และช่วงเวลาทำงาน

จากนั้นนำอาชีพหรือคณะที่อยากเรียนมาเปรียบเทียบกับตัวเราดูว่า

1. มีสิ่งที่สนับสนุนกันคือ?

ตัวอย่าง อาชีพนี้ใช้สิ่งที่เราชอบในการทำงาน / อาชีพนี้น่าจะช่วยให้ฝันที่จะไปต่างประเทศของเราเป็นจริงได้

2. มีสิ่งที่ขัดแย้งกันคือ? (เอาข้อมูลจากความไม่ถนัดของเราในเวิร์กช็อป ‘ตุ๊กตาคันใจ อาชีพอะไรใช่เรา’ มาช่วยด้วย)

ตัวอย่าง อาชีพนี้ต้องพูดภาษาอังกฤษกับชาวต่างชาติทุกวัน / อาชีพนี้ต้องทำงานตอนกลางคืน ซึ่งเราไม่สามารถทำได้

3. จะรับมือกับสิ่งที่ขัดแย้งด้วยวิธี?

ตัวอย่าง แต่ละสัปดาห์จะฝึกพูดภาษาอังกฤษ / คงต้องมองหาอาชีพอื่นที่คล้ายกัน แต่ไม่ต้องทำงานตอนกลางคืน

จาก 3 คำถามนี้ก็ช่วยให้เราทบทวนตัวเองว่าอาชีพนี้ หรือการเรียนคณะนี้ตรงกับใจเราที่สุดไหม เคล็ดลับที่สำคัญคือ ไม่อยากให้อาชีพหรือคณะที่อยากเรียน แต่ให้หาข้อมูลเพิ่มเติมต่อ อาจหาโอกาสทดลองทำอาชีพนั้น หรือพาตัวเองไปคุยกับคนทำอาชีพนั้น อาจดูข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต หรือไปงาน Open House ของ



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

มหาวิทยาลัยก็ได้ จากนั้นให้นำข้อมูลที่ได้ มาเปรียบเทียบกันว่า มันมีอะไรที่สอดคล้องกัน อะไรบ้างที่ขัดแย้งกัน แล้วมีวิธีรับมืออย่างไร เพื่อที่จะได้เหลือตัวเลือกที่เหมาะสมที่สุด

ทีมงาน a-chieve ปิดท้ายอย่างน่าสนใจไว้ว่า การเดินทางค้นหาตัวตน ไม่จำเป็นต้องเดินทางเป็นเส้นตรงเสมอไป การเดินทางอาจจะเคี้ยวคดก็ได้ แต่ระหว่างทางอย่าลืมทิศทาง เป้าหมายของตนเอง

“เคล็ดลับสุดท้ายของการค้นหาตัวตน คือ การเดินทางสำรวจ และเข้าใจตัวเองไปเรื่อยๆ สิ่งที่เราสนใจ สิ่งที่เรา กำลังมองหา มันจะเป็นอย่างไร ทดลองทำ ทบทวนค้นหาคำตอบ ถ้ามันเหมาะก็โอเค แต่ถ้าไม่เหมาะก็ไม่เป็นไร เดินทางต่อไป ว่ามีอะไรที่เราสนใจเพิ่มเติม หรืออยากทดลองทำใหม่ เดินใหม่ ทำใหม่ ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ ไม่มีอะไรถูกผิดเอาไว้ ชีวิตคือการสำรวจมองหา”

การค้นหาตัวตน ทักษะ แนวทางการเรียน และอาชีพที่เหมาะสมกับเรา อาจจะเจอหนทางการเดินทางที่ขรุขระบ้าง แต่เชื่อว่า ถ้าเราตั้งใจมุ่งมั่น สำรวจความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง พาตัวเองไปเจอกับคนที่ทำอาชีพนี้ พาตัวเองไปเจอพี่ๆ ที่กำลังเรียนสิ่งนี้ เราก็จะค้นพบสิ่งที่เราชอบ สิ่งที่เราต้องการ ซึ่งถ้าหากระหว่างทาง พอเข้าไปเรียนมหาวิทยาลัยแล้ว กลับพบว่าไม่ใช่อย่างที่เราคิด ก็ไม่ต้องฝืนเรียน เพราะกลัวเสียเวลา แต่อยากให้มีมันใจ มุ่งมั่น แล้วพาตัวเองไปสู่คณะที่ใช้ อาชีพที่ชอบอีกครั้ง...เพราะในชีวิตจริงต้อง JOURNEY เสมอ

ที่มา <https://www.tkpark.or.th/tha/home>

