



แบบฝึกหัดบริหารใจ ดูไปทำไป ตอน วิธีค้นหาจุดแข็งของตัวเอง



เอพิโซดสุดท้ายในซีซั่นแรกของ Mind Exercise แบบฝึกหัดบริหารใจ ว่าด้วยเรื่องของ ‘จุดแข็ง’

มนุษย์ทุกคนมีจุดแข็งเป็นของตัวเอง ไม่เพียงเฉพาะศักยภาพในการทำงาน แต่รวมถึงการใช้ชีวิตในมิติอื่นๆ แต่เรามักไม่รู้จุดแข็งหรือสิ่งที่เรายึดถือเป็นสาระสำคัญของชีวิตนั้นคืออะไร แบบฝึกหัดบริหารใจชุดนี้จึงเป็นการทำงานกับตัวเอง เพื่อค้นพบว่าเราใช้ทักษะอะไรในการผ่านความยากลำบาก เหตุการณ์ไหนที่จะเพิ่มพูนและลดทอนจุดแข็งของเรา เพื่อนำไปสู่การเข้าใจตัวเองอย่างแท้จริง

ที่มา <https://thestandard.co/podcast/ruokmindexercise-ep6/>

[#เราจะฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน](#)

[#SocialDistancing](#)



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

#สำนักวิทยบริการมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

หรือ <http://arit.npru.ac.th/>

<http://www.npru.ac.th/>

ฝ่ายส่งเสริมการใช้บริการ สำนักวิทยบริการฯ <http://arit.npru.ac.th/>



Line@LibraryNPRU

