



โดย นายธนวิทย์ มีลาภอุดมชัย  
นักจิตวิทยาคลินิก

# สมดุลใจ สมดุลงาน



# clinical psychologist

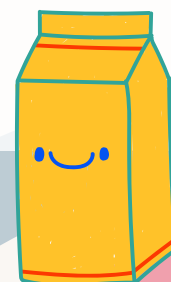
ธนวินท์ มีลาภอุดมชัย

## การศึกษา

วท.บ. สาขาจิตวิทยาคลินิก มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
เกียรตินิยมอันดับ 1

## ประสบการณ์

- นักจิตวิทยาคลินิกฝึกปฏิบัติงาน โรงพยาบาลศรีธัญญา
- นักจิตวิทยาให้การปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต
- นักจิตวิทยาคลินิก Soulsmith by Empathy Sauce
- นักจิตวิทยาคลินิกในเครือกรุงเทพดุสิตเวชการบนแอปพลิเคชัน Bedee
- นักจิตวิทยาคลินิกโรงพยาบาลพญาไท พหลโยธิน
- นักจิตวิทยาคลินิก วชิรเวชวิทยาลัย







วิทยากรบรรยายและเสวนาในหัวข้อ “TOXIC RELATIONSHIP”  
ที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง ให้แก่กลุ่มนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา  
ระดับปริญญาโท

การสัมมนาเป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาสัมมนาทาง  
จิตวิทยาการปรึกษา PSY6214  
ภายใต้การดูแลของ ผศ.ดร.อุมาภรณ์ สุขารมย์  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

วันเสาร์ที่ 2 มีนาคม 2567

เวลา 09.00-12.00 น.



ถ้าความสัมพันธ์มันเป็นพิษ  
ก็มาร่วมคิดหาทางออกกันที่นี่!



สแกนเพื่อ  
ลงทะเบียน

ณ NCBI01  
มหาวิทยาลัยรามคำแหง





# Men's Mental Health Circle

MENTAL HEALTH CIRCLE  
23 มีนาคม 2567 | 14.30-15.30

นำโดย คุณธนวินท์  
มีลาภอุดมชัย (บูม)  
นักจิตวิทยาคลินิก

**SOCIAL**

SOULSMITH THE NOOK





**The NOOK by Love Frankie**  
**- A space for when you are no-ok**

ผู้นำกลุ่ม  
 กิจกรรมวาดภาพเพื่อรู้จักและค้นหาศักยภาพภายในตนเอง



MENTAL  
MATTERS  
FEST 2024



*Group Workshops*

# “The Last Goodbye : A Journey into Your Life and Death”

Uncover the Meaning of Life and Death  
through Inner Exploration and Meditation

กิจกรรมโดย คุณบุม ธนวิทย์ มีลาภอุดมชัย นักจิตวิทยาคลินิกจาก SOULSMITH

**Sat 12, 19, 26 October 2024, 14.00-16.00**

SOULSMITH, Soi Charoen Nakhon 5/1

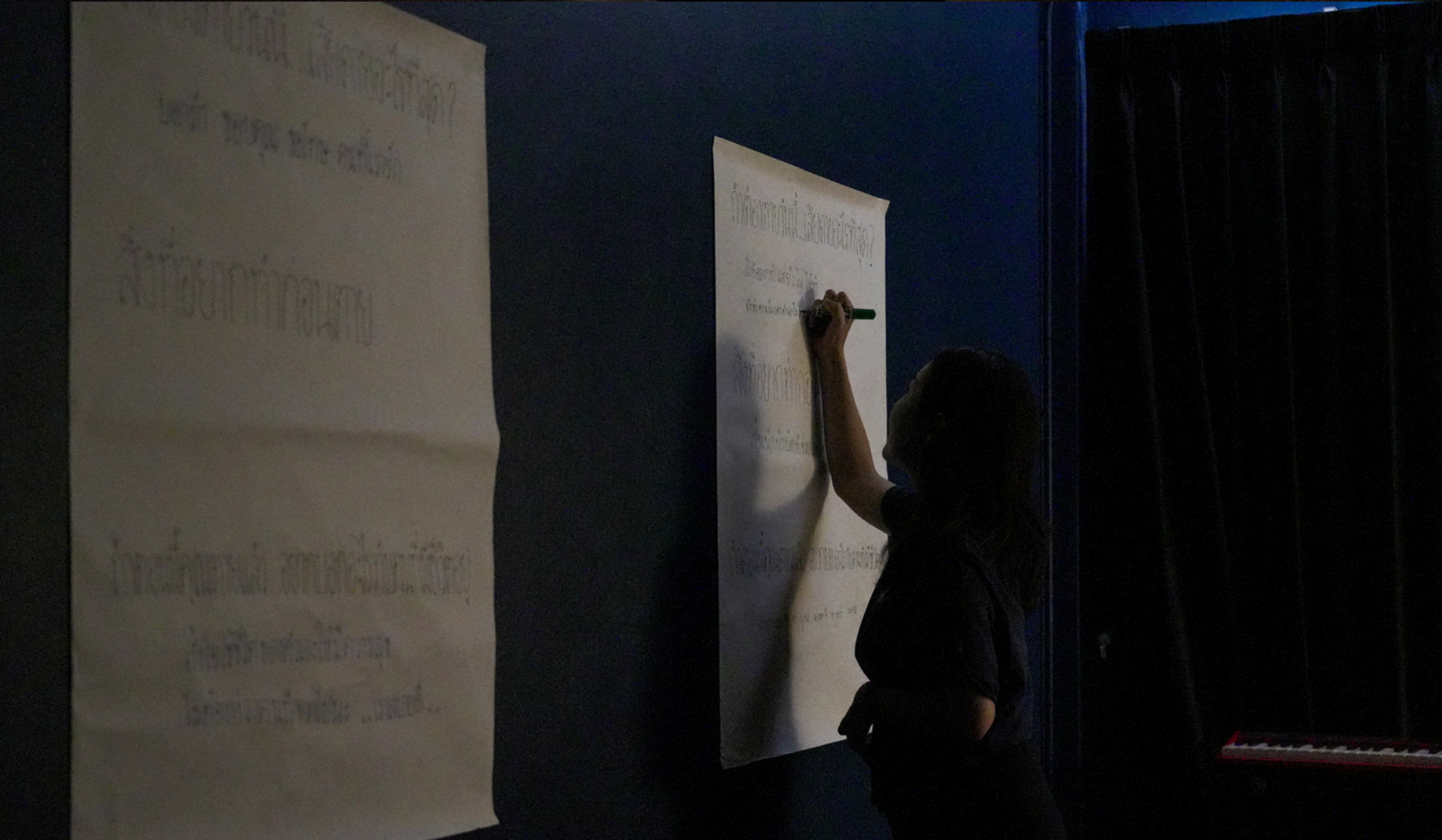
neera  
retreat  
hotel

Sabai arom  
สบายอารมณ์

vira  
วิภาวดี

Group workshop ในหัวใจ  
“The Last Goodbye : A Journey into Your Life and Death”  
กิจกรรมเกี่ยวกับการมีชีวิตอยู่และความตาย  
ที่จะพาทุกคนพบกับประสบการณ์ตายเสมือนจริง  
และทบทวนเรื่องราวต่างๆ ที่ยังค้างคาอยู่ในชีวิต











# ข้อตกลงร่วมกัน



**01.**

ไม่รุนแรง  
ทั้งกายและวาจา



**02.**

เปิดใจที่จะเรียนรู้  
เปิดใจที่จะร่วมแชร์  
ประสบการณ์



**03.**

ไม่ตัดสินกันและกัน  
และรักษาความลับ



# CLAP CODE





# The 5-4-3-2-1 Grounding Technique

Ease your state of mind in stressful moments.



Acknowledge **5** things  
that you can see  
around you.



Acknowledge **4** things  
that you can touch  
around you.



Acknowledge **3** things  
that you can hear  
around you.



Acknowledge **2** things  
that you can smell  
around you.



Acknowledge **1** thing  
that you can taste  
around you.



# CHECK IN

ตอนนี้รู้สึกอย่างไร?

ความรู้สึก/อารมณ์ จะเป็นคำสั้นๆ

เศร้า



มีความสุข



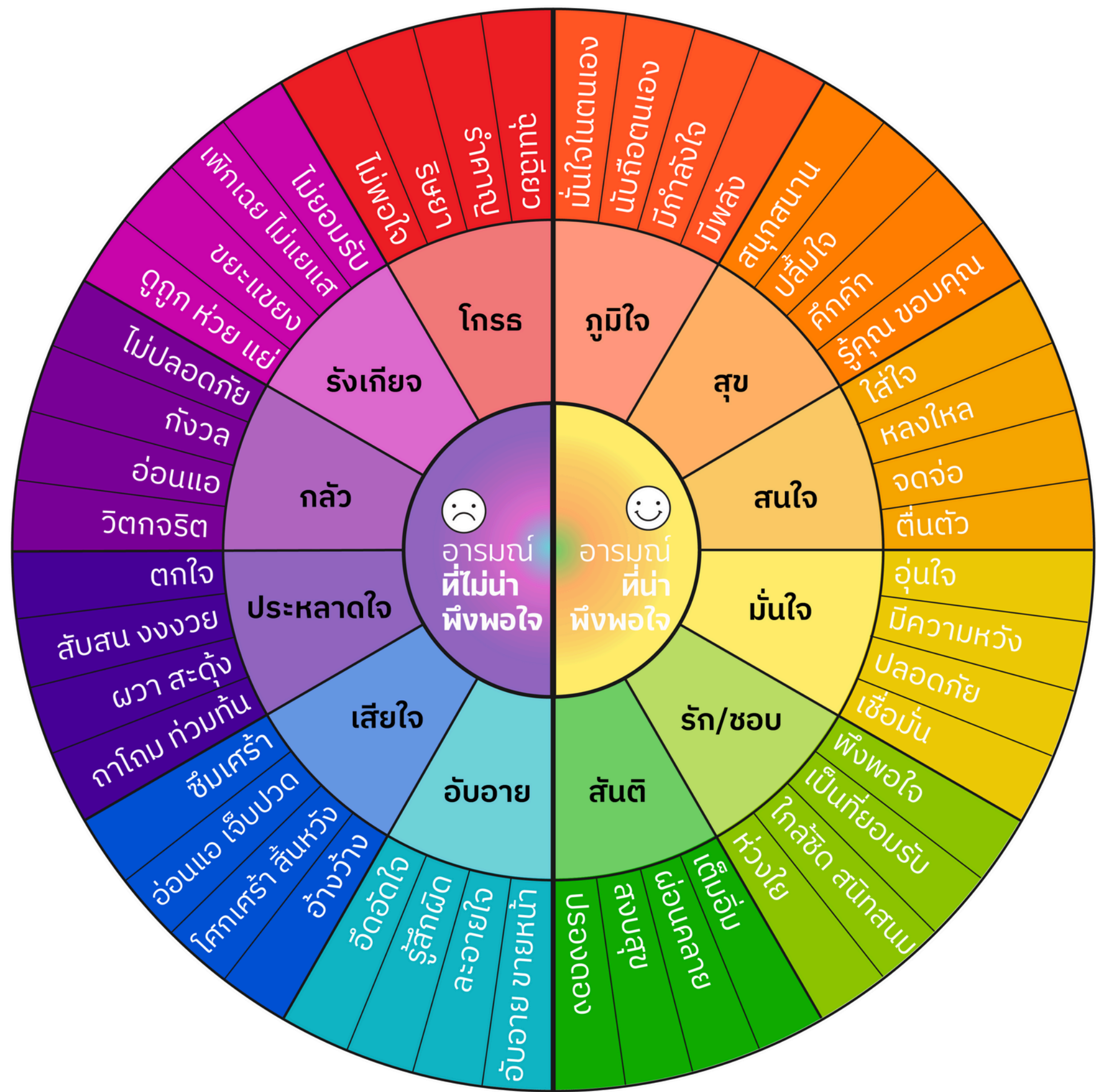
โมโห



อื่นๆ..









# ความเครียด

## คืออะไร ?





# ความเครียด คือ

การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วน  
ของร่างกาย

ปฏิกิริยาทางร่างกายและจิตใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต





# ความเครียด

มีสองแบบ

1.ความเครียดที่ดี (Eustress)

2.ความเครียดที่**ไม่ดี**(Distress)

+

+





# ความเครียดที่ดี ( Eustress )

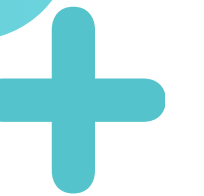


- เป็นความเครียดที่กระตุ้นให้เกิด **แรงจูงใจ** หรือ **พลังบวก** เพื่อทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ เช่น การเตรียมตัวสำหรับการแข่งขันหรือการทำงานที่ท้าทาย

ความเครียด



กระตุ้นให้เกิด  
ผลลัพธ์ที่ดี







# ความเครียดที่ดี ( Eustress )

ต้องสอบ  
แข่งขัน



เกิด  
ความเครียด



ต้องตั้งใจอ่าน  
หนังสือมากขึ้น

กลัวว่าจะทำไม่ได้  
ทำได้ไม่ดี กลัวสอบตก ฯลฯ

ความเครียดที่ดี จะทำให้ผลลัพธ์นั้นดีขึ้น







# ความเครียดที่ไม่ดี (Distress)



- เป็นความเครียดที่เกิดจากความ **กดดันมากเกินไป** หรือสถานการณ์ที่ไม่สามารถจัดการได้
- ทำให้รู้สึก **วิตกกังวล เหนื่อยล้า หดแรงแรง** และมีผลเสียต่อสุขภาพจิตและร่างกาย
- เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาหรือความท้าทายที่ยากเกินไป และ**รู้สึกว่าตัวเองไม่สามารถรับมือได้**
- หากเป็นระยะยาวอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ เช่น **ความดันโลหิตสูง ปัญหาทางอารมณ์ หรือโรคซึมเศร้า**







# ความเครียดที่ไม่ดี ( Eustress )



ความเครียดที่ไม่ดี จะทำให้ผลลัพธ์นั้นแย่ลง +



++

## Question

เกิดปัญหา  
ความสัมพันธ์



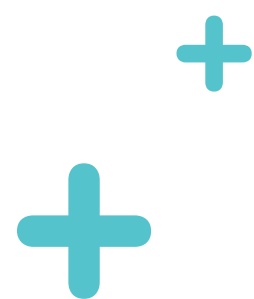
เกิด  
ความเครียด



มีกำลังใจที่จะ  
จัดการกับปัญหา  
ความสัมพันธ์นี้

แล้วถ้าเป็นแบบนี้... แบบนี้คือความเครียดที่ไม่ดีหรือเปล่า?





## Answer

“  
ความเครียดไม่ได้เป็นสิ่งที่ “ดี” หรือ “ไม่ดี” โดยตัว  
มันเอง แต่ผลของมันขึ้นอยู่กับวิธีที่เราจัดการและ  
รับมือกับความเครียดนั้นมากกว่า  
”



# ความเครียด ส่งผลอะไรบ้าง?



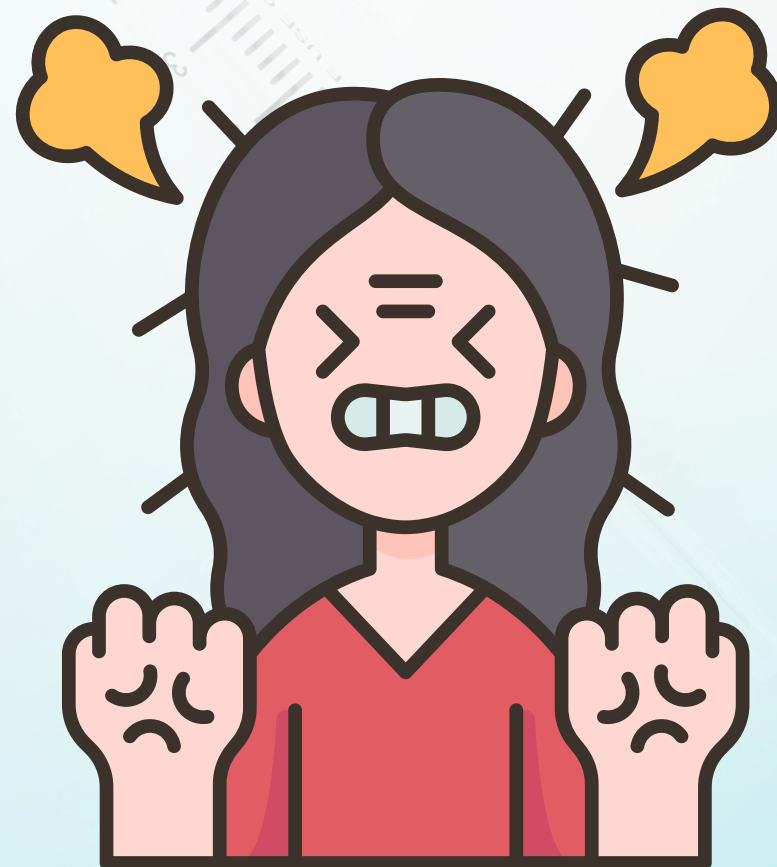


# ความเครียด ส่งผลต่อ

ร่างกาย



จิตใจ



พฤติกรรม



# ผลกระทบทางร่างกาย

- ปวดหัว ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย
- ท้องไส้ปั่นป่วน หรืออาหารไม่ย่อย
- ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เจ็บป่วยบ่อย
- ปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป

+ “ความเครียดนั้นไม่ใช่แค่อาการทางใจ แต่ยังส่งผลต่อสุขภาพทางกายด้วย”





# ผลกระทบทางจิตใจ

- วิตกกังวล คิดมาก
- หงุดหงิด โกรธง่าย
- สมาธิลดลง ขาดความสามารถในการจดจ่อ
- รู้สึกเศร้าหรือหมดแรงจูงใจ

# ผลกระทบต่อพฤติกรรม



- การกินผิดปกติ กินมากหรือน้อยเกินไป
- ดอนตัวจากกิจกรรมที่เคยสนใจ
- ใช้สารเสพติดหรือแอลกอฮอล์มากขึ้น
- ทำงานผิดพลาด ขาดประสิทธิภาพ



# ประเภทของความเครียด

ความเครียดที่  
ควบคุมได้

ความเครียดที่  
ควบคุม**ไม่**ได้

# ประเภทของความเครียด

ความเครียดที่  
ควบคุมได้

“สิ่งที่เราสามารถจัดการหรือเปลี่ยนแปลงได้”

เรามีอำนาจในการควบคุม



ทำให้ความกังวลลดลง/แก้ไขปัญหาคได้



# ตัวอย่างความเครียดที่ ควบคุมได้

งานมีปริมาณมาก ทำให้เครียดและกังวล  
เพราะกลัวทำเสร็จไม่ทัน



จัดลำดับความสำคัญ แบ่งเวลาให้เหมาะสม  
ขอความช่วยเหลือหากจำเป็น

พรุ่งนี้ต้องฟรีเซ้งงาน ไม่มั่นใจเลย  
กลัวทำพลาด เครียด ตื่นเต้น



ฝึกซ้อมล่วงหน้า เตรียมตัวให้ดี

“ความเครียดประเภทนี้ ถ้ารู้ตัวและจัดการอย่างเหมาะสม  
เราจะสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างตรงจุด”

# ประเภทของความเครียด

ความเครียดที่  
ควบคุมไม่ได้

“ความเครียดที่เกิดจากปัจจัยหรือเหตุการณ์ภายนอกที่เราไม่มีอำนาจควบคุมโดยตรง”



# ตัวอย่างของความเครียดที่ ควบคุม**ไม่**ได้

ภาวะเงินเพื่อ  
การขึ้นภาษี  
สภาพเศรษฐกิจ

ฝนตกหนัก น้ำท่วม  
ภัยพิบัติธรรมชาติ

เที่ยวบินดีเลย์

ความคิดของคนอื่น

“เขาตอบแชทเราช้าจัง”

ครูจะออกข้อสอบอะไร

ข่าวร้าย / เหตุรุนแรงทางสังคม

# ความเครียดที่ควบคุม**ไม่**ได้

สิ่งที่เราพอจะทำได้ มีเพียง 2 อย่าง

**ยอมรับ**

ยอมรับความจริงว่ามันได้  
เกิดขึ้นแล้ว และมันอยู่เหนือการควบคุมของเรา

**ปรับตัว**

ในสิ่งที่เราพอจะทำได้



# + Mindset

“

การยอมรับและเปลี่ยนมุมมองต่อความเครียด คือกระบวนการที่ช่วยให้เรา  
เข้าใจและจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น โดยมองความเครียดในแง่ที่  
สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์มากขึ้น ซึ่งสามารถทำได้ผ่านการฝึกการมอง  
ความเครียดให้เป็นโอกาสในการพัฒนาตนเองมากกว่าการเป็นอุปสรรค

”



# 1.การยอมรับ (Acceptance)

**ยอมรับความเป็นจริง:** การยอมรับความเครียดไม่ได้หมายถึงการยอมแพ้หรือปล่อยให้มันควบคุมเรา แต่หมายถึงการตระหนักว่าสิ่งนี้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่เราต้องเผชิญ ซึ่งอาจหลีกเลี่ยงไม่ได้

**ยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้น:** ความเครียดมักมาพร้อมกับความรู้สึกเชิงลบ เช่น ความกลัว ความกังวล หรือความผิดหวัง การยอมรับความรู้สึกนี้โดยไม่กดดันตนเองให้ “คิดบวก” เกินไปจะช่วยให้เราสามารถอยู่กับความรู้สึกนั้นและเรียนรู้ที่จะจัดการได้ดียิ่งขึ้น



## 2. การเปลี่ยนมุมมอง (Reframing)

**มองความเครียดให้เป็นครูหรือแรงผลักดัน:** เปลี่ยนมุมมองจากการเห็นความเครียดเป็นสิ่งลบ มาเป็นโอกาสที่ให้เราได้เติบโต

**มองหาความหมายหรือคุณค่าในสถานการณ์:** บางครั้งการพบความเครียดในชีวิตจะช่วยให้เรามองเห็นเป้าหมายที่แท้จริงมากขึ้น  
เช่น ความเครียดจากการทำงานอาจช่วยให้เราเข้าใจถึงคุณค่าของความสำเร็จที่ต้องอาศัยความพยายาม

# ตัวอย่างการเปลี่ยนมุมมองต่อความเครียด

“ความเครียดนี้ทำให้ฉันแย่ลง”



“ความเครียดนี้กำลังสอนให้ฉันจัดการกับ  
ความกดดัน”

“ฉันไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์นี้ได้”



ฉันอาจจะไม่ควบคุมเหตุการณ์ได้ แต่ฉัน  
ควบคุมวิธีการตอบสนองของตัวเองได้”

“การยอมรับและการเปลี่ยนมุมมอง ไม่เพียงแต่ทำให้เรารู้สึกสบายใจขึ้น แต่ยังช่วยให้  
เราเพิ่มความยืดหยุ่นทางใจ(resilience)และเพิ่มความสามารถในการรับมือกับ  
สถานการณ์ที่ท้าทาย”



# GROUP ACTIVITY



ชั้น 1-7

# KNOWING EACH OTHER

รู้จักสมาชิกให้เยอะขึ้น

- อาหารที่ชอบกิน
- สิ่งที่ชอบทำเวลาว่าง
- สิ่งที่มีความหมายกับชีวิต







# กิจกรรม

## หอคอยไม้ไอติม

อุปกรณ์

- ไม้ไอติม
- สก๊อตเทป

**กลุ่มที่ต่อหอคอยไอติมได้  
สูงที่สุดโดยที่หอคอยไม่ล้ม  
จะเป็นกลุ่มที่ชนะและได้รางวัล**



# **PLANING 5 MINS**

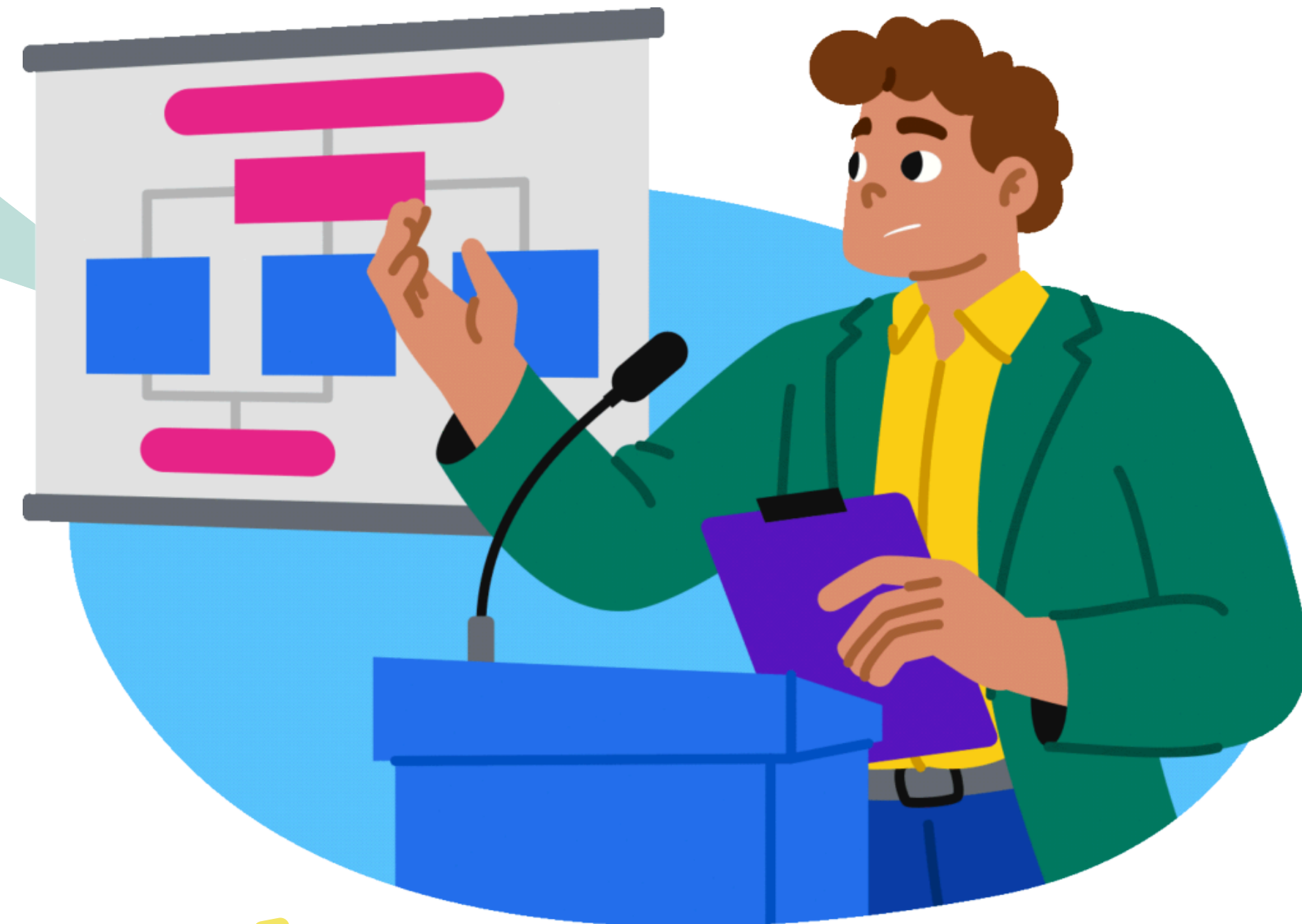
---



# **WORKING 15 MINS**



PRESENT  
YOUR  
TOWER



# ปัญหาที่พบ

---



**MENTIMETER.COM**  
**4787 8764**







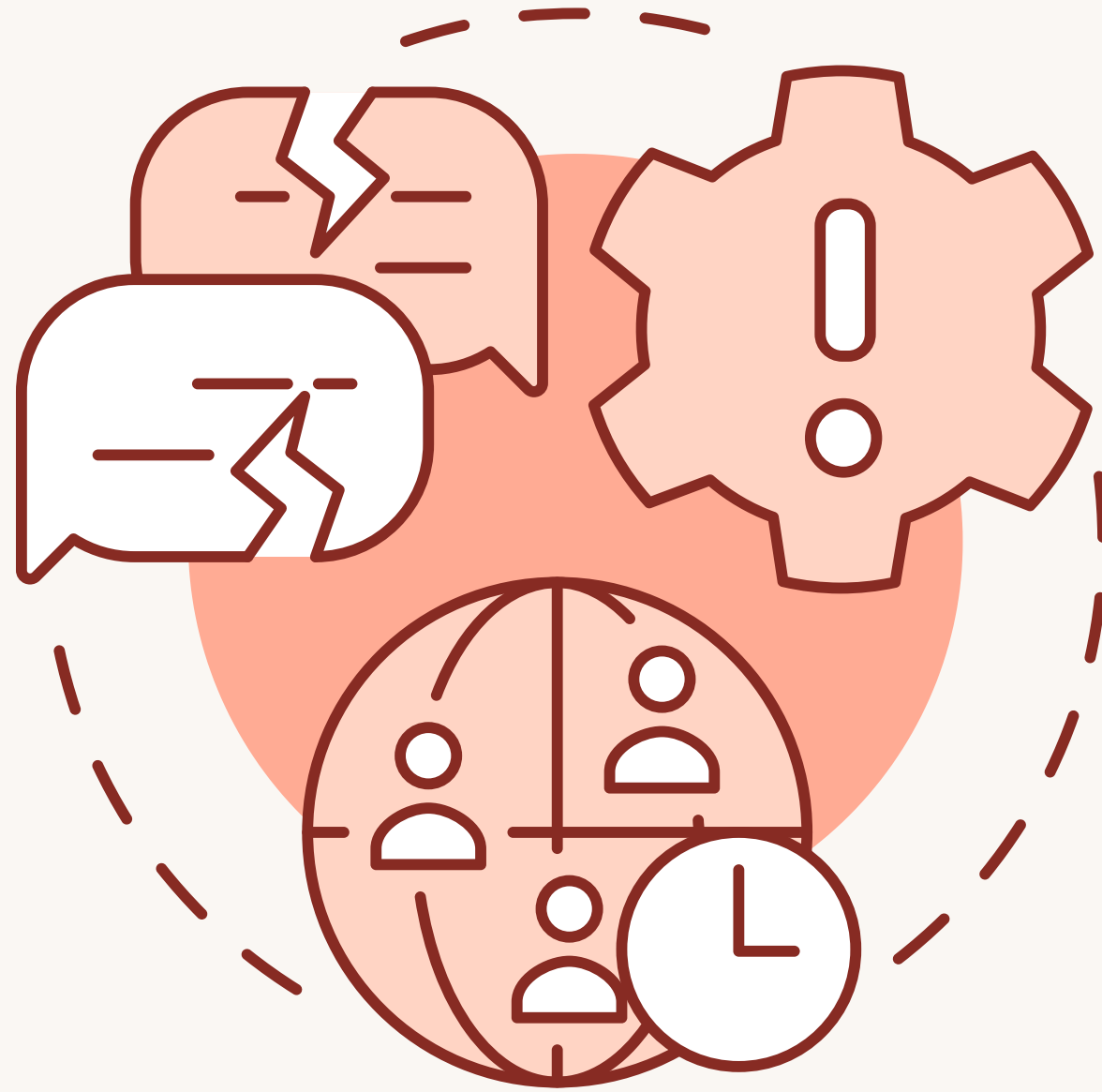
# ปัญหาในที่ทำงาน

เช่น ....

- ความสัมพันธ์ในที่ทำงานไม่ดี
- หัวหน้า ลูกน้อง ไม่โอเคกัน
- ทำงานไม่ตรงตามที่คาดหวังไว้ แก่งานบ่อย
- ประสิทธิภาพในการทำงานไม่ค่อยดี
- ฯลฯ

## มี**ต้นเหตุ**มาจากไหน?

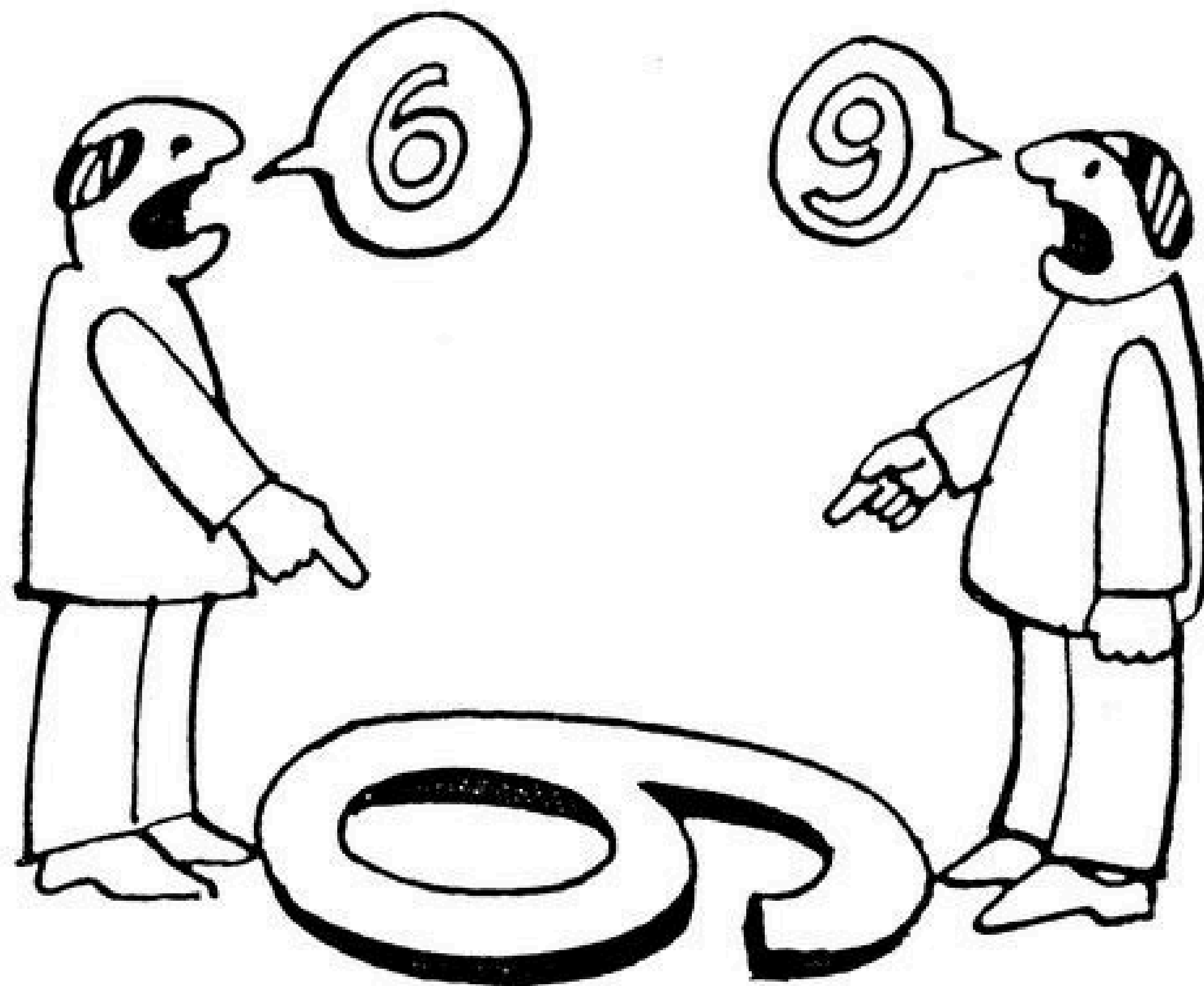




ต้นเหตุของปัญหาในที่ทำงาน**อันดับ 1**  
โดยทั่วไปมักเกี่ยวข้องกับ  
**การสื่อสารที่ไม่ดี (Poor Communication)**

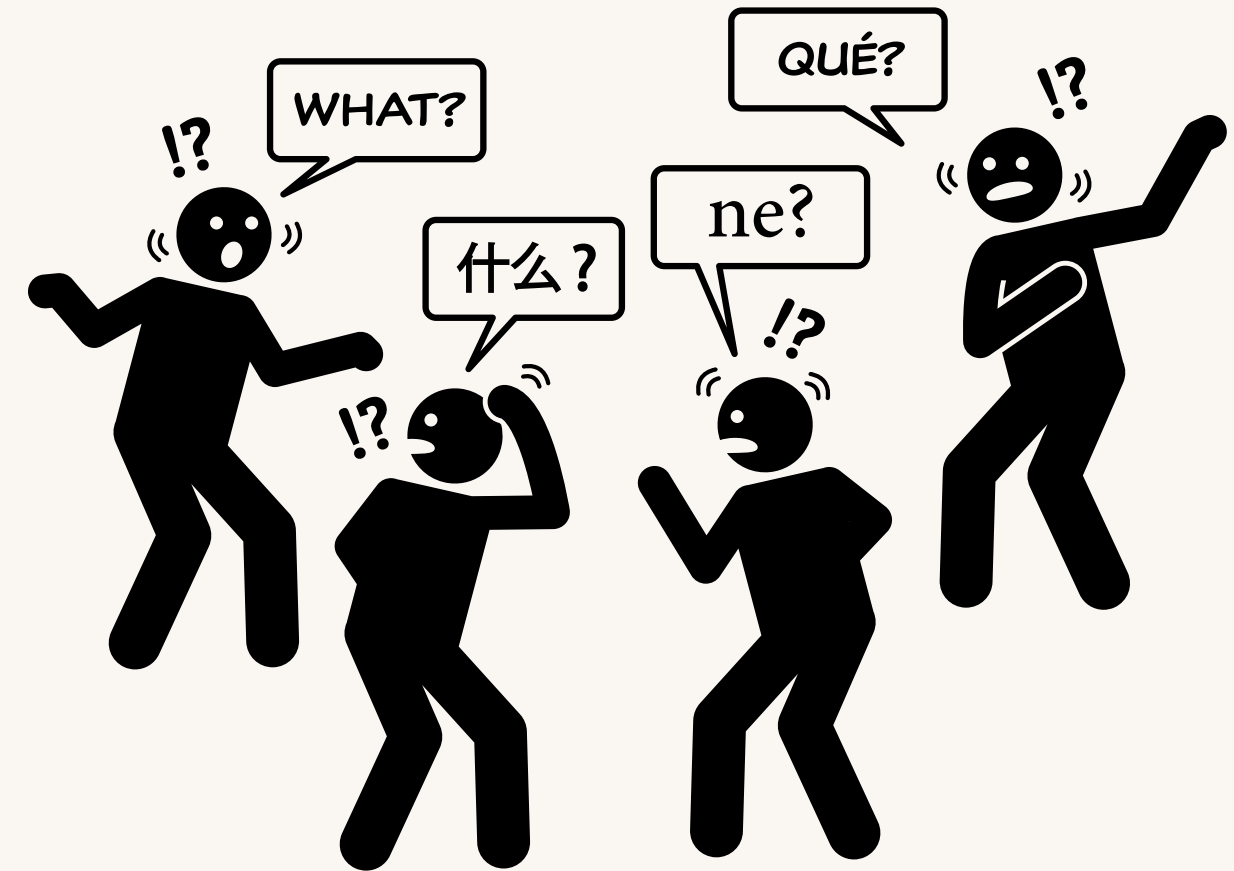


6 кҫә 9 ?



# ตัวอย่างปัญหาการสื่อสาร ที่พบบ่อยในที่ทำงาน

- ไม่ได้ “ฟัง” จริงๆ
- คิดว่ารู้อยู่แล้ว ว่าผู้พูดจะพูดว่าอะไร
- การสื่อสารทางเดียว
- โจมตี “ตัวตน” ไม่ใช่ “พฤติกรรม”
- ความแตกต่างทางวัฒนธรรม/เจนเนอเรชั่น



# แล้วถ้าการสื่อสารดี จะส่งผลยังไบบ้าง?

ลดความขัดแย้งในทีม

เพิ่มประสิทธิภาพและคุณภาพของงาน

เพิ่มความร่วมมือและความเป็นทีม

สร้างบรรยากาศการทำงานที่ดี

ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และการพัฒนา





“

ทักษะที่จำเป็นและสำคัญที่สุดในการสื่อสาร คือ... ?

”

การฟัง

**คุณรู้สึกหรือมีคำพูดอะไร เกิดขึ้นภายในใจ....?**

**น้องนุ๊กนิก งอแง ร้องไห้ ลงไปดิน เมื่อแม่ไม่ซื้อลาบubuให้ตามที่ตนต้องการ**

**นายสมชาย บอกว่า ผัดกระเพราไม่อร่อย และเป็นเมนูที่สิ้นคิดสิ้นดี**

**นางสาวเฟิร์น บอกว่า ทำงานได้เงินเดือนแค่ 50,000 บาทเอง ไม่พอใช้  
อยากได้มากกว่านี้**

# คุณรู้สึกหรือมีคำพูดอะไร **เกิดขึ้นภายในใจ....?**

น้องนุ๊กนี่ป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย มีชีวิตอยู่ได้อีก 1 อาทิตย์ และแม่ไม่มีเงิน  
เพราะติดหนี้โรงพยาบาลค่ารักษาหลายแสนบาท

แม่ของสมชายทำผักกระเพราให้กินตั้งแต่เด็กๆ ไม่ทำเมนูอื่นเลย  
โดยสมชายได้กินแต่ผักกระเพรามาตั้งแต่อนุบาลยันจบมัธยม

นางสาวเฟิร์นทำงานวันละ 15 ชั่วโมง ทั้งหมด 7 วัน ไม่มีวันหยุด เพื่อเอาเงินไปดูแล  
คุณตาคุณยายที่ป่วยติดเตียง และต้องส่งลูกเรียนหนังสือ



เทคนิค **4E3V** เพื่อการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

## **E**mpathy - ความเห็นอกเห็นใจ

การใส่ใจและเข้าใจความรู้สึก มุมมอง และประสบการณ์ของกลุ่มสนทนา

เพราะเราเกิดมาในโลกไม่เหมือนกัน

เข้าใจว่า “เขาเป็นแบบนี้” ในมุมมองของเขา

ช่วยลดความขัดแย้ง สร้างความไว้วางใจ  
และทำให้การสื่อสารราบรื่นขึ้น

เทคนิค **4E3V** เพื่อการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

## **E**xplain - การอธิบายให้ชัดเจน

การสื่อสารที่กระชับ ชัดเจน เข้าใจง่าย โดยปรับให้เหมาะสมกับผู้ฟัง

ลดความเข้าใจผิดและข้อผิดพลาด  
ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น

เทคนิค **4E3V** เพื่อการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

## **E**quality - ความเท่าเทียมกัน

การสื่อสารที่ให้เกียรติและยอมรับความสำคัญของอีกฝ่าย ไม่ใช่อำนาจหรือบทบาท  
มาตัดสินคุณค่า

เคารพในความเป็นมนุษย์เฉกเช่นเดียวกัน

ความขัดแย้งในแต่ละ Generation

ทำให้ทุกคนกล้าสื่อสารอย่างเปิดเผย ไม่รู้สึกถูกด้อยค่า



เทคนิค **4E3V** เพื่อการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

## **E**ncourage - การสนับสนุนและให้กำลังใจ

การใช้คำพูดและท่าทางที่ช่วยเสริมพลังใจ สร้างบรรยากาศเชิงบวก

ให้กำลังใจเมื่อเกิดข้อผิดพลาด โดยเน้นการเรียนรู้และพัฒนา

เปิดโอกาสให้ซักถาม แสดงความคิดเห็น

ทำให้ผู้ฟังรู้สึกมีคุณค่า กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น และสร้าง  
บรรยากาศการทำงานที่สนับสนุนซึ่งกันและกัน

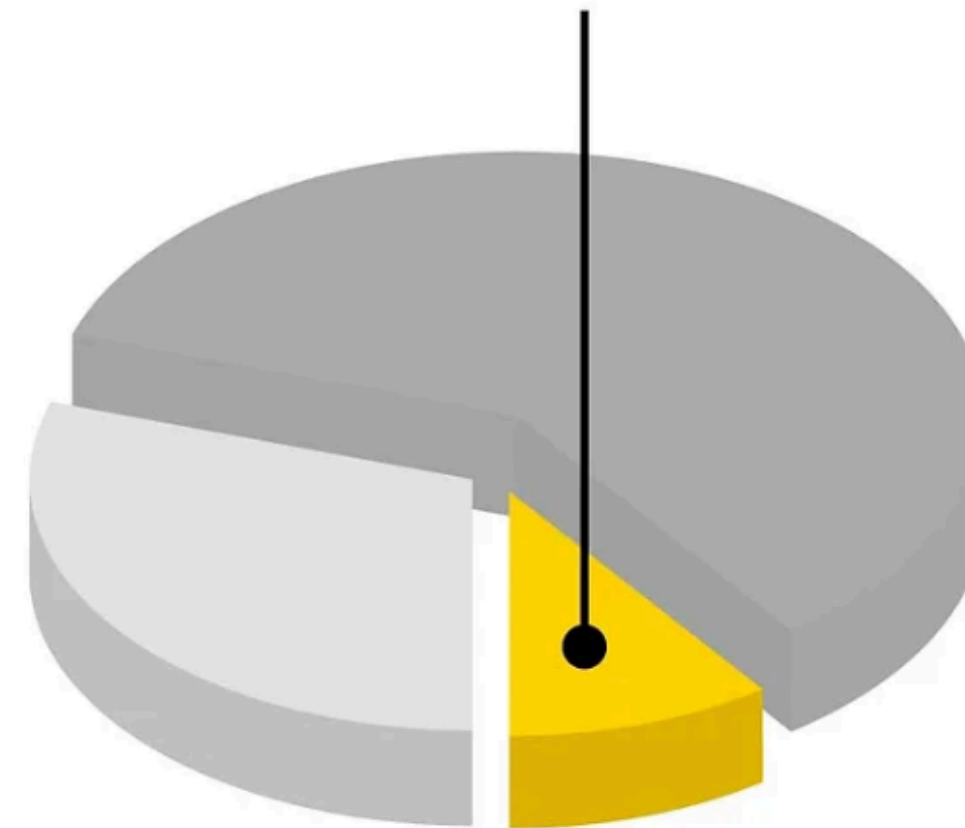
# เทคนิค 4E3V เพื่อการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

## Verbal - คำพูด

- การเลือกใช้คำพูด
- การตั้งคำถาม
- การให้ Feedback
- การสร้างความสัมพันธ์



มีผลต่อผู้ฟัง 7%



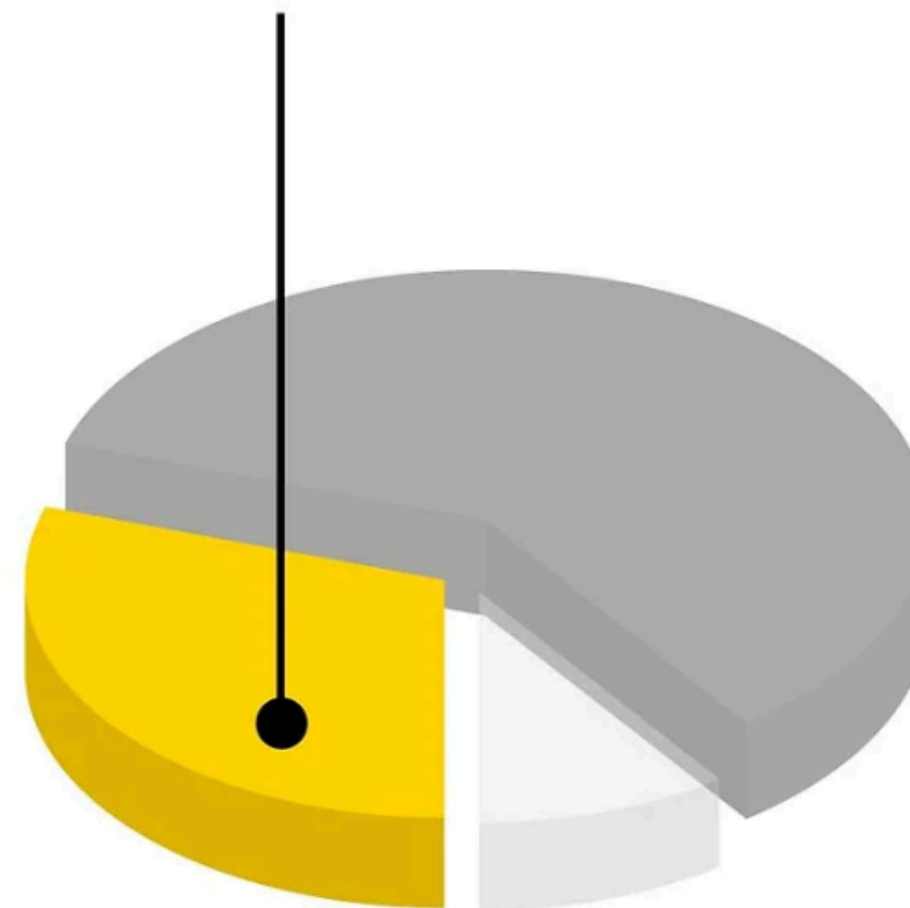
เทคนิค **4E3V** เพื่อการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

## **V**ocal - น้ำเสียง

- โทนเสียงและน้ำนักเสียง
- จังหวะการพูด
- การใช้เสียงเพื่อควบคุมสถานการณ์
- การฝึกการหายใจ



มีผลต่อผู้ฟัง 38%





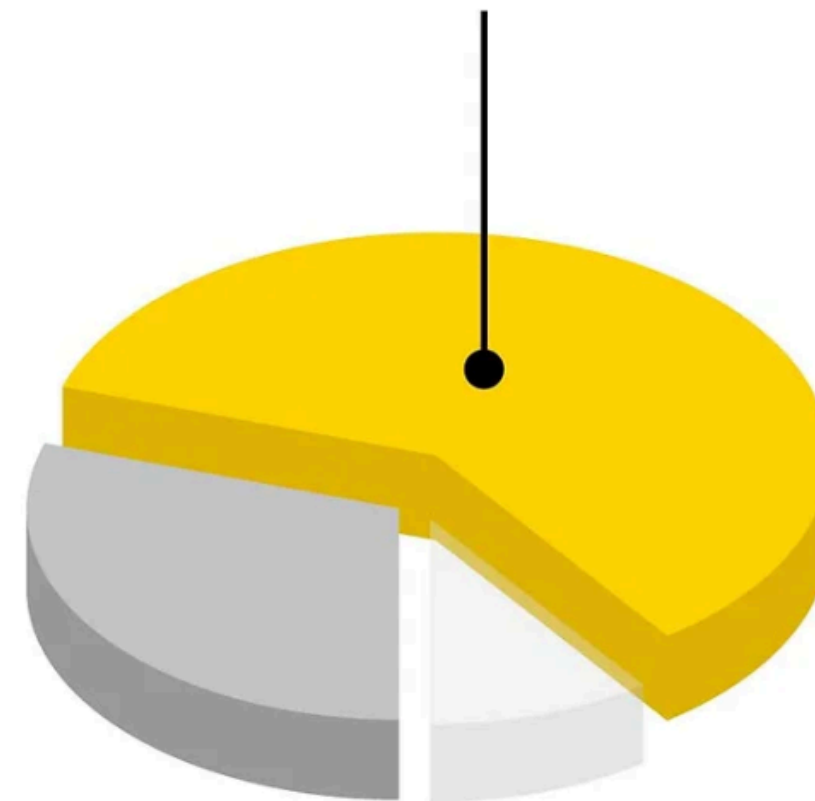
เทคนิค **4E3V** เพื่อการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

## **V**isual - ภาษากายและการนำเสนอ

- ภาษากาย
- การสบตา
- การใช้สื่อนำเสนอ
- การออกแบบสื่อ



ผลต่อผู้ฟัง 55 %



# ประโยชน์ของการใช้หลัก 4E 3V ในการสื่อสาร

## ลดความขัดแย้ง เพิ่มความร่วมมือ

การสื่อสารด้วย Equality และ Explain ช่วยลดอคติและการเหมารวม พร้อมสร้างพื้นที่ให้ทุก Generation ทำงานร่วมกันได้อย่างราบรื่น

## เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน

การสื่อสารที่ชัดเจนด้วย Explain และ Verbal ลดข้อผิดพลาดและการเข้าใจผิด ทำให้งานเดินหน้าเร็วขึ้นและเป้าหมายสำเร็จง่ายขึ้น

## สร้างบรรยากาศที่น่าทำงาน

- การให้กำลังใจผ่าน Encourage และน้ำเสียงที่เหมาะสม (Vocal) ช่วยลดความเครียด
- เพิ่มความสุข และกระตุ้นให้ทุกคนมีพลังใจในการทำงาน

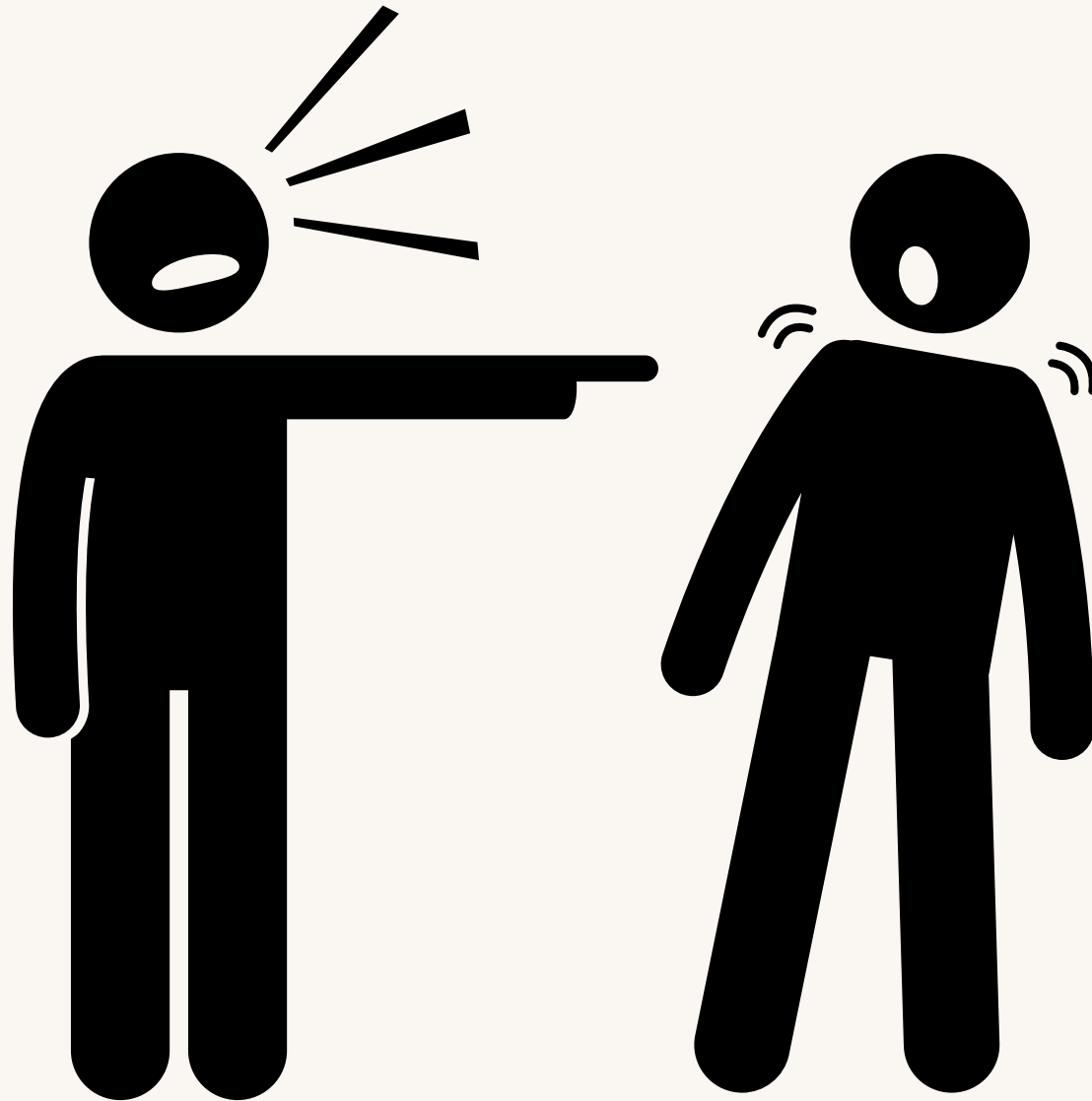
# ตัวอย่างการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม





# ตัวอย่างการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม

“การทำร้ายคุณค่าของอีกคน”



# ตัวอย่างการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม

“การพูดแบบประชดประชัน”



# ตัวอย่างการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม

“การเมินเฉย”





# Group Activity

สมาชิกกลุ่มเลือกหมายเลข 1-7  
โดยไม่ซ้ำกัน



# Shipwreck Scenario

ผู้เข้าร่วมทุกกลุ่มจะต้องตัดสินใจร่วมกันว่าในสถานการณ์เรือล่ม จะเลือกใครให้อยู่ในเรือชูชีพ (ซึ่งมีที่นั่งจำกัด) และใครที่ต้องสละชีวิต โดยใช้เหตุผลที่ดีที่สุดในการเจรจาและสร้างฉันทามติร่วมกัน

โดยเรือชูชีพจะรับได้แค่ **4** คน  
ที่เหลือต้องสละชีวิต



# กติกาของเกมนี้

1. ทุกคนต้องพูดใน**บทบาทของตนเองที่ได้รับ**เท่านั้น (ห้ามแสดงความคิดเห็นในฐานะส่วนตัว)
2. การตัดสินใจต้องได้รับ จันทามติจากทุกคนในทีม
3. การเคารพความเห็นผู้อื่น ห้ามโจมตีหรือกล่าวโทษกัน
4. ทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการอภิปราย ไม่อนุญาตให้ใครนิ่งเฉยหรือหลีกเลี่ยงการพูด
5. หากกลุ่มไม่สามารถหาข้อตกลงได้ภายในเวลาที่กำหนด ทุกคนในเรื่องจะล้มเหลวและถือว่าไม่มีใครรอด



# บทบาทของแต่ละหมายเลข

1

หญิงออฟฟิศอายุ 36 ปี กำลังตั้งครรภ์ 6 เดือน



# บทบาทของแต่ละหมายเลข

2

ผู้ช่วยมะเร็ง อายุ 68 ปี เหลือเวลาใช้ชีวิตอีก 2 ปี



# บทบาทของแต่ละหมายเลข

3

นักวิทยาศาสตร์ อายุ 40 ปี กำลังวิจัยยารักษาโรคสำคัญ  
ที่มีโอกาสช่วยชีวิตคนจำนวนมากในอนาคต





# บทบาทของแต่ละหมายเลข

4

ทหาร อายุ 35 ปี

เคยประจำการในพื้นที่สงคราม และมีประสบการณ์  
ช่วยเหลือผู้ประสบภัย



# บทบาทของแต่ละหมายเลข

5

เด็ก อายุ 9 ปี

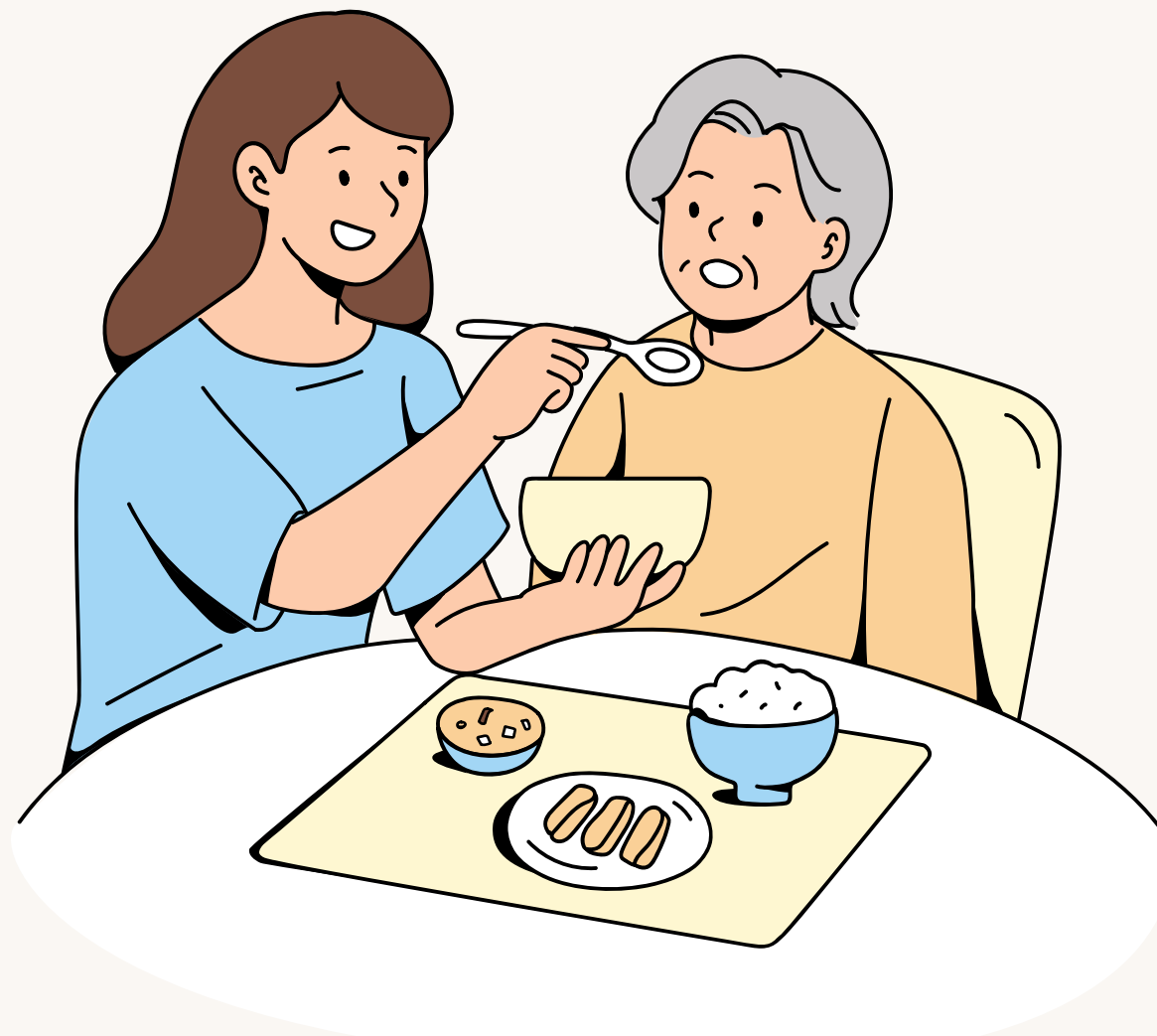
สูญเสียพ่อแม่จากเหตุเรือล่ม



# บทบาทของแต่ละหมายเลข

6

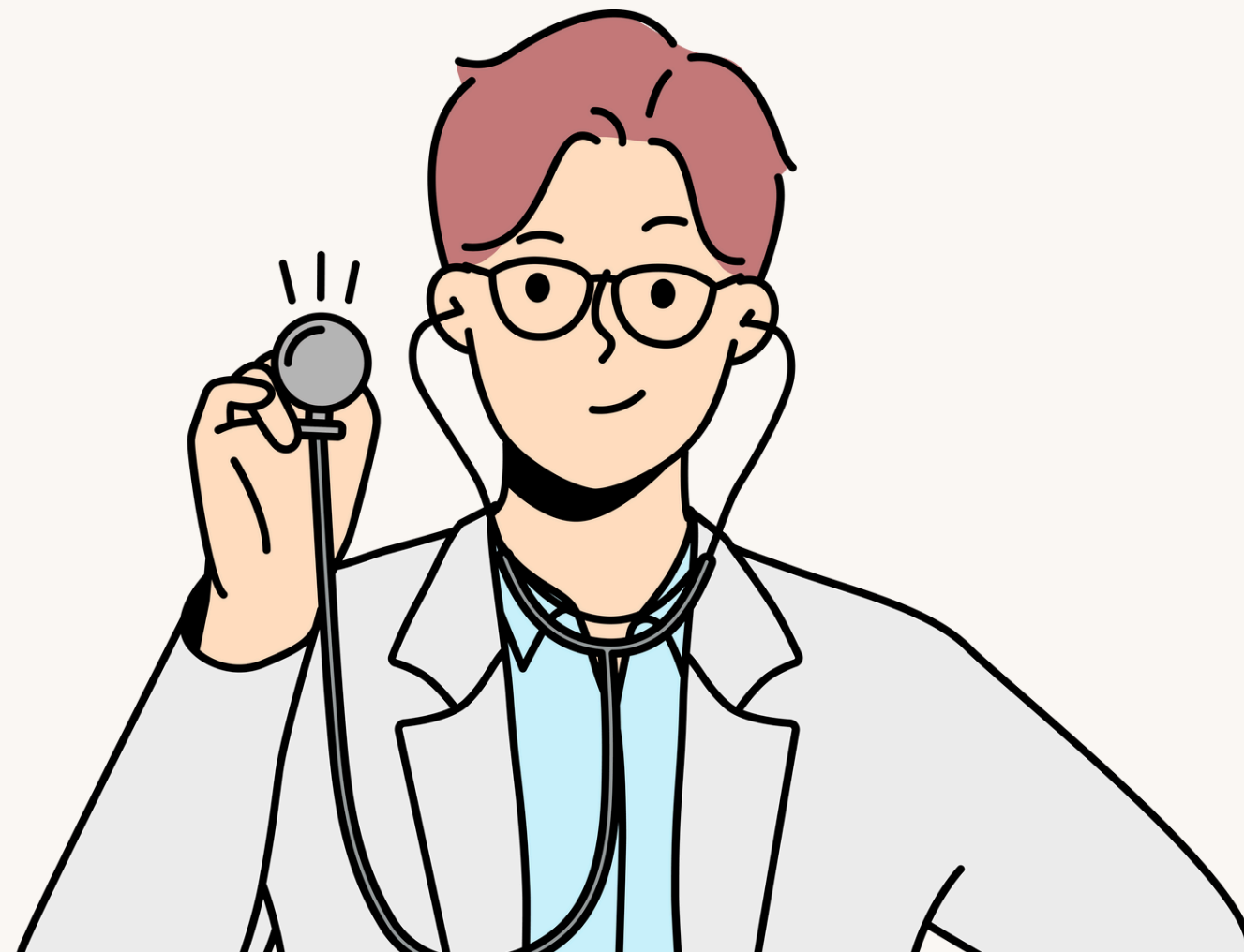
คนทั่วไปอายุ 30 ปี ที่ต้องดูแลคุณแม่ที่ป่วยติดเตียง



# บทบาทของแต่ละหมายเลข

7

คุณหมอจบใหม่ อายุ 26 ปี  
ยังไม่มีประสบการณ์ในการทำงาน





# บทบาทของแต่ละหมายเลข

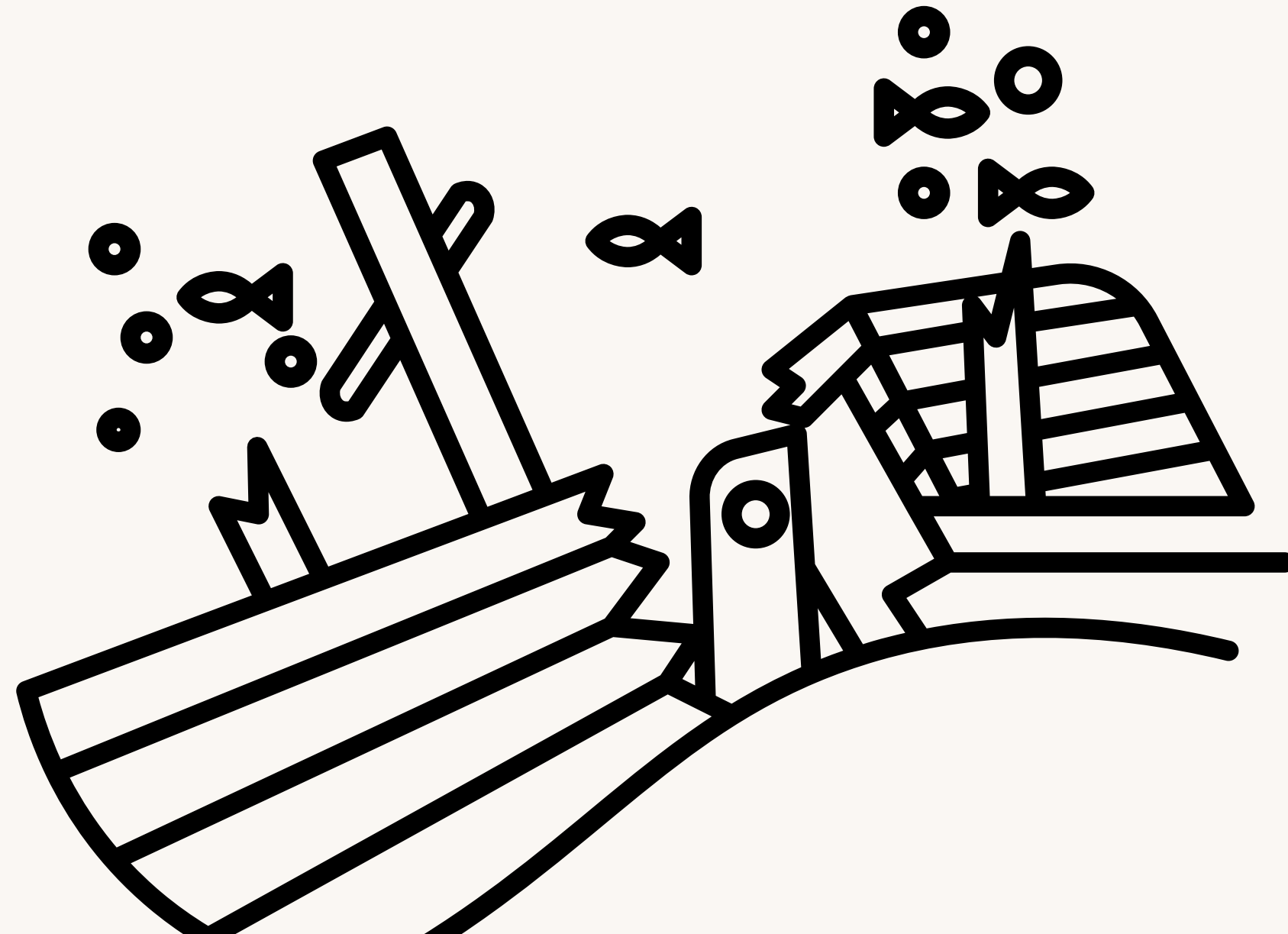
8

วิศวกร อายุ 50 ปี

- มีความชำนาญในการซ่อมเรือและเครื่องยนต์



เรือกำลังจะจม...  
มีเวลาเหลือ **20** นาที



# Question

กลุ่มของคุณเหลือใครบ้าง ?  
ใช้หลักเกณฑ์ใดในการเลือก ?



# Question

ใครมีบทบาทสำคัญที่สุดในกลุ่ม? เพราะอะไร?





## การตัดสินใจ

“

การฟังความคิดเห็นและการพบความแตกต่างของผู้  
อื่นสามารถช่วยให้การตัดสินใจเกิดขึ้นได้ดีขึ้น แม้ว่า  
แต่ละคนจะมีความคิดและมุมมองที่แตกต่างกัน  
แต่การร่วมมือกันจะช่วยให้การตัดสินใจมีความ  
หลากหลายและเหมาะสม

”

## ความขัดแย้ง

“

ความขัดแย้งในความคิดเห็นเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกทีม แต่การจัดการและเจรจาอย่างสร้างสรรค์จะช่วยให้ทีมสามารถหาทางออกและมุ่งไปข้างหน้าได้ โดยที่ทุกคนในทีมยังรู้สึกว่าได้มีส่วนร่วมในกระบวนการตัดสินใจ

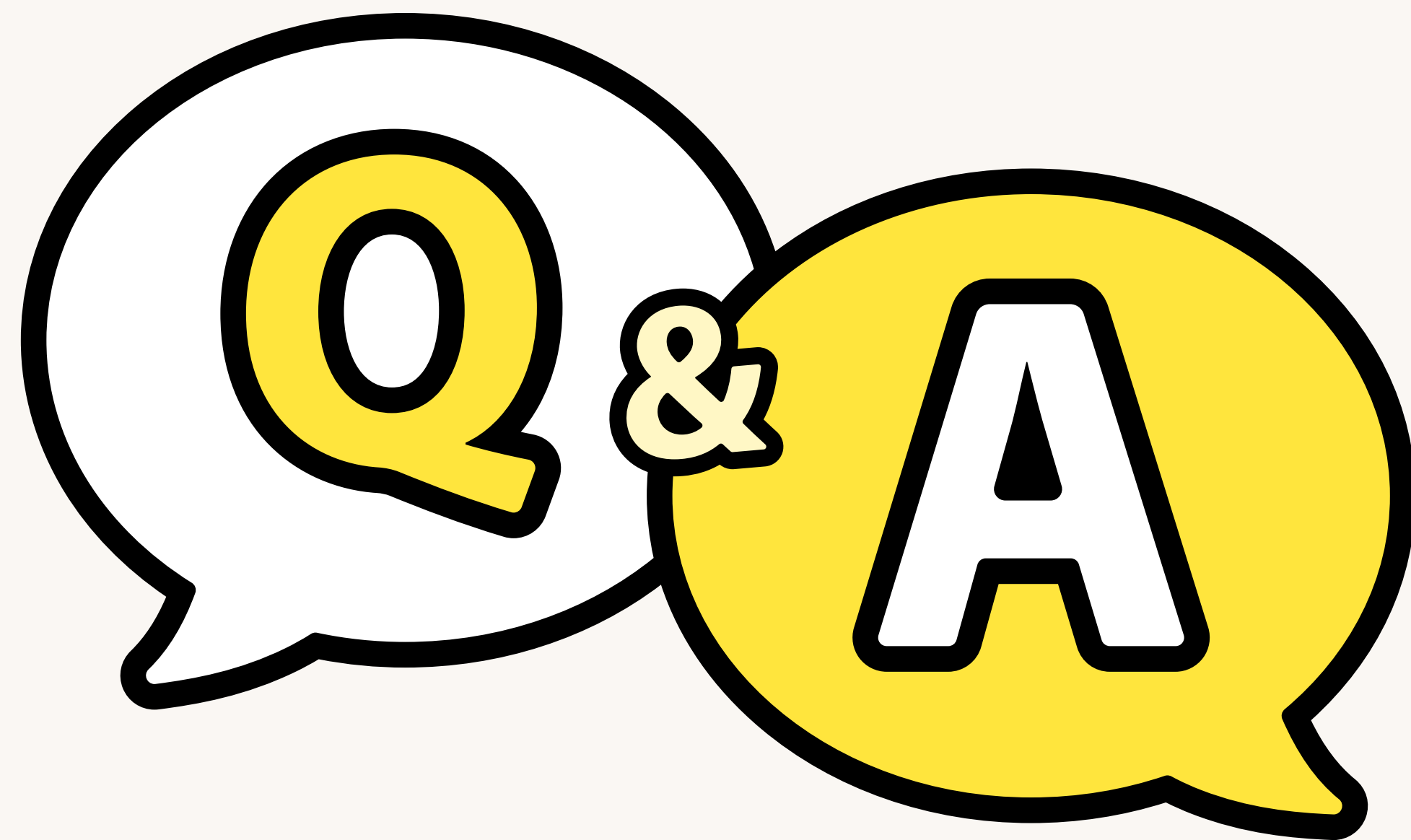
”

## การรับฟัง

“

การให้พื้นที่และให้คุณค่าแก่ความคิดเห็นของทุกคน  
จะช่วยสร้างความรู้สึกที่ทุกคนมีส่วนร่วมในทีม  
ทำให้เกิดความไว้วางใจและความสามัคคี

”





“

การสื่อสารที่ดีจะเป็นรากฐาน  
ที่สำคัญของการ “มีความสัมพันธ์” ที่ดี



”