

TK Park เปิดตำราวิชา **แนะให้แนะ**



ชีวิตจริงต้อง JOURNEY

ออกเดินทางมาเจอนัน เจอนี้
แนะนำใหม่ที่ใช่เรา

17 - 28 มิถุนายน 2563

พบกันที่ **f** แนะนำให้แนะ

แนะให้แนะ TOOLKIT

คู่มือกิจกรรมที่จะชวนน้องๆ นักเดินทาง
มาบันทึกข้อมูล สิ่งที่ได้เรียนรู้ และแรงบันดาลใจต่างๆ
ระหว่างออกเดินทางสำรวจหัวใจ และค้นหาตัวเอง
ตลอดงาน TK Park เปิดตำราวิชาแนะให้แนะ
ตอน ชีวิตจริงต้อง JOURNEY
ลองดูสิว่าเจอแนะที่ใช่แล้วหรือยัง?



แนะนำให้แนะ

ชีวิตจริงต้อง JOURNEY

"ออกเดินทางมาเจอนัน เจอนี้ แนะนำใหม่ที่ใช่เรา"
งานแนะแนวรูปแบบใหม่บน **โลกออนไลน์**

Talk Session

ไลฟ์สดกับเหล่าคนดังสร้างแรงบันดาลใจ
พร้อมเทคนิคเตรียมตัวสอบกับพี่ๆ TCASter

Job Cafe'

โตไปทำอะไร? มาคุย Video Call กับเจ้าของอาชีพต่างๆ
พร้อมตอบทุกข้อสงสัยเกี่ยวกับงาน!

Uni Talk

ฟังความจริงสุด Real! จากรุ่นพี่นิสิต นักศึกษา
หลายคณะในรั้วมหาวิทยาลัย

Workshop

5 Workshops ออนไลน์ที่ช่วยวัยเรียนให้รู้จักตัวเองดีขึ้น!

GO!

พุธที่ 17 มิ.ย. 63

Talk Session พลอยไพลิน ตั้งประภาพร 14.00 - 15.00 น.	Uni Talk คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ คณะเศรษฐศาสตร์ 16.00 - 17.30 น.
--	--

พฤหัสบดีที่ 18 มิ.ย. 63

Workshop ตุ๊กตาค้นใจ อาชีพอะไรใช่เรา 14.00 น.	Workshop รู้จักฉัน รู้จักเธอ BLACK BOX 16.00 น.
---	--

เสาร์ที่ 20 มิ.ย. 63

Job Cafe' ผู้แนะนำการลงทุน กับแพทย์ นักวิทยาศาสตร์ข้อมูล 11.00 น.	Job Cafe' ผู้ตรวจสอบบัญชี วิศวกรโยธา แพทย์ 14.00 น.	Job Cafe' โปรแกรมเมอร์ สัตวแพทย์ นักควบคุมจราจรทางอากาศ 16.00 น.
--	--	---

ศุกร์ที่ 19 มิ.ย. 63

Talk Session โจ TCASter 14.00 - 15.00 น.	Uni Talk คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะ IT คอมพิวเตอร์ 16.00 - 17.30 น.
---	--

อาทิตย์ที่ 21 มิ.ย. 63

Job Cafe' นักจิตวิทยา สถาปนิก นักเล่าเรื่องพิพิธภัณฑ์ 11.00 น.	Job Cafe' นักบิน เภสัชกร นักการทูต 14.00 น.	Job Cafe' นายความ ตำรวจ ครู 16.00 น.
---	--	---

จันทร์ที่ 22 มิ.ย. 63

Uni Talk คณะแพทยศาสตร์ คณะสัตวแพทยศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ 16.00 - 17.30 น.
--

อังคารที่ 23 มิ.ย. 63

Talk Session กรรภัทร์ เกิดพันธุ์ 14.00 - 15.00 น.	Uni Talk คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร 16.00 - 17.30 น.
--	--

ศุกร์ที่ 26 มิ.ย. 63

Talk Session ชอว์ SOFTPOMZ 14.00 - 15.00 น.	Uni Talk คณะนิเทศศาสตร์ คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน คณะศิลปกรรมศาสตร์ 16.00 - 17.30 น.
--	--

พฤหัสบดีที่ 25 มิ.ย. 63

Workshop ขยับร่าง สร้าง (การรู้จัก) ตัวเอง 14.00 น.	Workshop ค้นตัวตนผ่าน โลกบอร์ดเกม 16.00 น.
---	--

พุธที่ 24 มิ.ย. 63

Talk Session ปุ่น English AfterNoonz 14.00 - 15.00 น.	Uni Talk คณะรัฐศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ คณะสังคมสงเคราะห์ 16.00 - 17.30 น.
--	---

เสาร์ที่ 27 มิ.ย. 63

Job Cafe' เชฟ ครีเอทีฟโฆษณา เอริเอสเตส 11.00 น.	Job Cafe' Content Creator เชฟเบเกอร์ โถก 14.00 น.	Job Cafe' นักแคสเกม ช่างภาพ นักออกแบบกราฟิก Event Organizer 16.00 น.
--	--	--

อาทิตย์ที่ 28 มิ.ย. 63

Workshop ค้นเจอแล้ว แนะที่ใช่เรา 14.00 น.

ACTIVITY 1

Talk

“เตรียมตัวออกเดินทาง” ทุกๆ คนล้วนต้องออกเดินทางบนเส้นทางสายนี้ “เส้นทางแห่งการค้นหาตัวตน” ซึ่งเป็นเส้นทางเฉพาะที่ไม่เหมือนกัน เส้นทางของบางคนสั้น แต่สำหรับอีกหลายคนยาวเหมือนไม่รู้จบ เส้นทางของบางคนราบรื่น แต่อีกหลายคนเจอแต่ความท้าทายและอุปสรรค เราไม่มีทางรู้ว่า เส้นทางของเราจะเป็นอย่างไร? การเตรียมตัวให้พร้อมจึงสำคัญ

กิจกรรมแรกนี้จึงขอชวนน้องๆ เตรียมเสบียงสะสมตัวช่วยจากกิจกรรมแนะให้แนว Talk เพื่อเพิ่มแรงกายแรงใจ และความคิดดีๆ ให้การเดินทางค้นหาตัวตนของเราสนุกและมีพลัง

ประโยคเด็ด โดนใจ
ไว้ชูปชีวิตระหว่างทาง

เคล็ดลับ ในการค้นพบตัวเอง
ที่อยากจะนำมาใช้

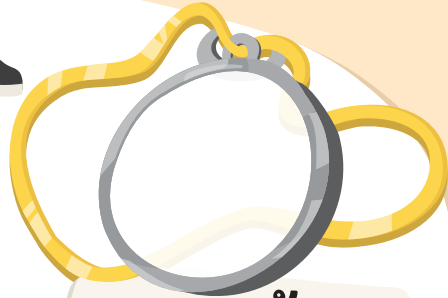


3 สิ่ง ที่ชอบทำเพื่อฟื้นฟูตัวเอง
เวลาเหนื่อย หรือหมดแรงใจ



วาดหน้า

ไฮดอลตันแบบที่เป็น
แรงบันดาลใจให้เรา

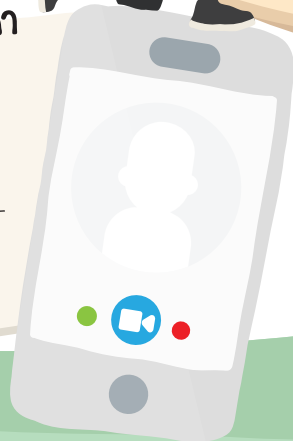


เพื่อนที่เราจะคอยเล่า

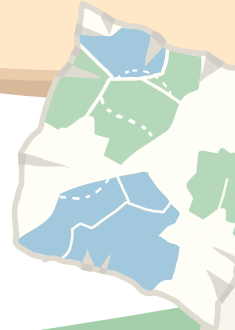
ให้เขาฟังว่าเกิดอะไรขึ้น
บนเส้นทางของเรา

ชื่อ _____

เบอร์โทร _____



2 สิ่ง แรกที่จะเริ่มทำ
เพื่อเริ่มค้นหาตัวเอง



Workshops

ขั้นแรกของการเดินทางค้นหาตัวตน เราต้องรู้จักที่จะสังเกต และทบทวนตนเอง เพื่อมองให้เห็นว่าตัวเราเป็นอย่างไร และเริ่มออกแบบทางเลือกในชีวิตของเราให้เหมาะสม รวมถึงสร้างแนวทางในการพัฒนาตัวเองด้วย

กิจกรรม ตุ๊กตาค้นใจ

พื้นที่บนทักตัวตนของน้องๆ เพียงแค่ฝึกฝนที่จะใช้ เวลากับตัวเองภายหลังที่ได้ทำกิจกรรมในแต่ละวัน คิดทบทวนตัวเองในด้านต่างๆ ทั้งความรู้สึกรวม ทั้งสิ่งที่เราทำได้ดี และยังทำได้ไม่ดี ฯลฯ แล้วเขียนบันทึกลงในตุ๊กตาค้นใจนี้ ให้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เพื่อเปลี่ยนตุ๊กตาค้นใจนี้ ให้เป็นเสมือนตัวเราอีกคนหนึ่ง



ส่วนหัว แทน "เป้าหมาย"

การใช้ชีวิตจำเป็นต้องมีเป้าหมาย เพื่อเป็นเหมือนเข็มทิศที่คอยเป็นแนวทาง ให้เราเดินทางต่อไปได้

ส่วนนี้ให้เขียน ความฝัน เป้าหมายชีวิต อนาคตที่เราอยากเป็น ชีวิตประจำวันที่เราอยากมี เช่น อยากทำงานต่างประเทศ, อยากซื้อบ้านให้พ่อแม่, อยากย้ายกลับไป, จังหวัดบ้านเกิด ฯลฯ



ส่วนหัวใจ แทน "ตัวตนของเรา"

การที่เราจะใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขนั้น เราต้องมองเห็นตัวตนของเราในแต่ละช่วงเวลาให้ชัดเจน ว่าตัวเราให้คุณค่ากับเรื่องสำคัญเรื่องใดบ้าง มีความชอบ มีชีวิตอย่างไร เพื่อที่ว่าเราจะได้เป็นแนวทาง ในการตัดสินใจเลือกทางเลือกของเราให้สอดคล้อง หรือสนับสนุนให้เราได้ใช้ชีวิตที่เรามีความสุขได้

ส่วนนี้ให้เขียน สิ่งที่รัก สิ่งที่ทำแล้วมีความสุข สิ่งที่คุณค่า ตัวตนของเรา เช่น ชอบอยู่กับธรรมชาติ, ชอบความท้าทาย, ชอบพูด, รักสัตว์, มีความสุขที่ได้ช่วยเหลือคนอื่น



ส่วนแขน (ถนัด) แทน "ความรู้ ความสามารถ ที่เราทำได้ดี"

การเห็นว่าเราสามารถทำอะไรได้ จะช่วยให้เรารู้ว่า หากเราต้องการไปถึงเป้าหมายที่เราตั้งไว้ เราจะสามารถนำความรู้ ความสามารถ ที่เรามีอยู่แล้ว มาใช้ได้บ้าง

ส่วนนี้ให้เขียน สิ่งที่เราถนัด ทำได้ดี โดยให้เปรียบเทียบกับ ตัวของเราเอง ไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ประสบการณ์ นิสัยหรือบุคลิกภาพของเรา ที่เรามองว่าเป็นจุดเด่น เป็นด้านบวก เช่น เก่งปิงปอง, สวย, ถนัดวาดภาพ, ใช้โปรแกรม AI ได้ ฯลฯ



ส่วนแขน (ไม่ถนัด) แทน "ความรู้ ความสามารถ ที่เรายังทำไม่ได้ดี"

การเห็นว่าเราสามารถทำอะไรได้ จะช่วยให้เรารู้ว่า หากเราต้องการไปถึงเป้าหมายที่เราตั้งไว้ เราจะสามารถนำความรู้ ความสามารถ ที่เรามีอยู่แล้ว มาใช้ได้บ้าง

ส่วนนี้ให้เขียน สิ่งที่เรายังทำไม่ได้ดี ยังไม่ถนัด นิสัย หรือบุคลิกภาพที่มองว่าเป็นจุดด้อย ของตนเอง เช่น ไม่เก่งคำนวณ, พูดไม่เก่ง, พูดว่าเดียวและไม่ทำ ฯลฯ



ส่วนขา แทน "สถานการณ์สังคม ที่มีผลต่ออนาคตของเรา"

สถานการณ์หรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาในสังคม ส่งผลบางอย่างต่อตัวเรา โดยอาจจะทำให้เรามีโอกาส ประกอบอาชีพบางอาชีพง่ายขึ้น หรือบางทีอาจจะทำให้ บางอาชีพหายไปได้

ส่วนนี้ให้เขียน สถานการณ์หรือเรื่องราวในสังคมที่เราคิดว่า จะส่งผลต่อการเลือกเรียนและการเลือกประกอบอาชีพ ของตัวเรา เช่น ปัญหาโลกร้อน, คนไม่นิยมอ่านหนังสือ, แลบ้านมีแหล่งท่องเที่ยวและมีนักท่องเที่ยวต่างชาติเยอะ, คนใช้โซเชียลมีเดียเยอะ ฯลฯ



ส่วนขา แทน "เงื่อนไขในครอบครัว"

เราทุกคนล้วนเติบโตขึ้นมาในครอบครัวที่มีเงื่อนไข ที่แตกต่างกัน บางครอบครัวสนับสนุนได้ทุกอย่าง บางครอบครัวอาจจะไม่พร้อม การรับรู้ความคิดเห็น และสถานการณ์ครอบครัวจะช่วยให้เราวางแผนรับมือ หรือหาตัวเลือกที่ดีที่สุดต่อทั้งตัวเราและครอบครัว ไปพร้อมกันได้

ส่วนนี้ให้เขียน เงื่อนไขหรือสถานการณ์ในครอบครัว ที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกเรียนต่อ และการตัดสินใจ เลือกประกอบอาชีพของตัวเรา

"ออกแบบทางเลือกในอนาคต" เป็นการลองนำเอาตัวตนในด้านต่างๆ ของเรามาเชื่อมโยงเพื่อสร้างทางเลือกใหม่ๆ ที่น่าสนใจ หรือเพื่อตรวจสอบตัวเลือกที่อยู่ในใจของเราว่าเหมาะสมกับตัวเรามากน้อยแค่ไหน

อาชีพ

อยากไปไหน อาชีพอะไร ที่ตัวเอง

ถนัด

ไม่ถนัด

ครอบครัว

สังคม

ลองผสมอาชีพ จากอวัยวะของ ตุ๊กตาค้นใจของคุณ

อาชีพ

อาชีพ

Workshops

ขั้นแรกของการเดินทางค้นหาตัวตน เราต้องรู้จักที่จะสังเกต และทบทวนตนเอง เพื่อมองให้เห็นว่าเราเป็นอย่างไร และเริ่มออกแบบทางเลือกในชีวิตของเราให้เหมาะสม รวมถึงสร้างแนวทางในการพัฒนาตัวเองด้วย

สำรวจตัวเองดูหน่อยว่า เวลาอยู่คนเดียว หรืออยู่ในกลุ่มเพื่อน ที่เรานึก(แบบไม่ต้องมีเกรงใจ) เราเป็นคนอย่างไร มีนิสัยแบบไหน ชอบทำพฤติกรรมอะไรบ้าง แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ลักษณะ: นิสัย ที่เราเห็นว่า ตัวเรามี จากนั้นมาลองดูกันว่ารูปใด มีจำนวน ✓ มากที่สุด รูปนั้นแหละเป็นบุคลิกเด่นของเรา

กิจกรรม
รู้จักฉัน รู้จักเธอ

● ลงมือทำโดยไม่ลังเล

● ชอบท้าทายความสามารถตัวเอง ● ใช้อารมณ์ก่อนเหตุผล

● พลังสูง ● ไม่ค่อยรอบคอบ

● ใจร้อน ● ถือตนเป็นหลัก ● กล้าโต้แย้ง โต้เถียง

● รักเพื่อน

● กล้าตัดสินใจ

● ตัดสินใจเร็ว



● มุ่งเป้าให้สำเร็จ

● รักความยุติธรรม

● ชอบแข่งขัน เอาชนะ

● เปิดเผยตรงไปตรงมา

● กระตือรือร้น มุ่งมั่น

● ชอบวางแผน มองการณ์ไกล ● คิดมากแต่ไม่ค่อยทำ

● ไม่ค่อยลงรายละเอียด ● เบื่อง่ายไม่ชอบทำสิ่งเดิมซ้ำๆ

● ชอบอยู่กับความคิด ไม่อยู่กับปัจจุบัน

● ให้ความสำคัญกับความคิด ไอเดีย มากกว่าข้อมูล

● ยึดหยุ่นสูง ไม่ยึดติด ● มีความคิดสร้างสรรค์



● ชอบทดลอง ประดิษฐ์คิดค้นไอเดียใหม่

● คิดเร็ว ไม่ลงรายละเอียด

● สนุก ชอบความตื่นเต้น

● สมารถสลับ เปลี่ยนความคิดเร็ว

● มีไหวพริบ ● ชอบคิดสิ่งใหม่ ทั้งสิ่งเก่าเร็ว

● ช่วงหลังๆ ของงานมักหมดไฟ เบื่อ และอยากทำงานอื่นแทน

● คิดเร็ว เปลี่ยนเร็ว เพื่อนตามไม่ค่อยทัน

● ใฝ่รู้
เก็บข้อมูลเยอะ

● จริงจัง



● มีหลักการ มีขั้นมีตอนชัดเจน ● มีโลกส่วนตัว

● ชอบการคิดและทำงานซ้ำๆ หนึ่งๆ

● ตื้อ

● ยึดหลักการ รักชาติรัก

● มักมีความคาดหวังสูง

● กลัวความผิดพลาด



● ชี้เกรงใจ ● ชอบดูแล

● มีน้ำใจ ● อ่อนโยน

● รักสันติ ไม่ใช้ความรุนแรง

● ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่ค่อยยืนยันสิทธิ์ตัวเอง

● ดูแลเอาใจใส่คนในกลุ่ม ● ใส่ใจความรู้สึกของคนอื่น

● มองโลกในแง่ดี ● ชื้อ เปิดเผย จริงใจ

● ดึงคนให้เข้ามามีส่วนร่วมได้เยอะ ● เป็นผู้ประสานของกลุ่ม

● เสี่ยงความขัดแย้ง ● ชอบคุย ชอบเจอคน ชอบเข้าหา

● ไม่ค่อยกล้าเริ่มทำเป็นคนแรก

● ชอบทำงานเป็นทีม

Uni Talk

ลงมือสำรวจคณะต่างๆ เพื่อมองหว่าแต่ละคณะเป็นอย่างไร เหมือนหรือต่างกันตรงไหน จากนั้นนำข้อมูลที่เรารวบรวมได้ มาคิดวิเคราะห์และเชื่อมโยงกับตัวเราหน่อยว่า แต่ละคณะนั้น เรา ชอบ/ ไม่ชอบ ตรงไหน เหมาะ/ ไม่เหมาะกับเราอย่างไร ที่สำคัญ คือ มีอะไรที่เราต้องทนให้ได้หรือต้องพัฒนาตัวเองอีก ถ้าหากจะเลือกเรียนคณะนั้นจริงๆ

ACTIVITY 4

ขั้นตอนต่อไปของการเดินทาง คือ การสำรวจทางเลือกรอบตัวของเรา อย่างจริงจัง ทั้งเรื่องอาชีพและเส้นทางการเรียน เพื่อนำข้อมูลที่ได้ มาเปรียบเทียบกันและนำกลับมาเชื่อมโยงกับตัวเรา แล้วจึงค่อยตัดสินใจว่า เส้นทางการเรียนไหนบ้างที่เป็นแนวเรา?



ตัวฉัน **เหมาะ** หรือ **ไม่เหมาะ** กับคณะนี้อย่างไรบ้าง

ตัวฉัน **ชอบ** / **ไม่ชอบ** คณะนี้ตรงไหน

ฉันสนใจ คณะ _____

เพราะ _____

ชื่อคณะ _____

เรียนเกี่ยวกับ _____

คณะอื่นๆ ที่เรียนใกล้เคียงกัน _____

ชื่อคณะ _____

สิ่งที่เหมือน สิ่งที่แตกต่างกัน _____

สิ่งที่คนเรียนคณะนี้ต้องเจอ _____

ชื่อคณะ

เรียนเกี่ยวกับ

คณะอื่นๆ ที่เรียนใกล้เคียงกัน

ชื่อคณะ

สิ่งที่เหมือน สิ่งที่แตกต่างกัน

สิ่งที่คนเรียนคณะนี้ต้องเจอ

ตัวฉัน **เหมาะ** หรือ **ไม่เหมาะ** กับคณะนี้อย่างไรบ้าง

ตัวฉัน **ชอบ** / **ไม่ชอบ** คณะนี้ตรงไหน

ฉันสนใจคณะ

เพราะ

ชื่อคณะ

เรียนเกี่ยวกับ

คณะอื่นๆ ที่เรียนใกล้เคียงกัน

ชื่อคณะ

สิ่งที่เหมือน สิ่งที่แตกต่างกัน

สิ่งที่คนเรียนคณะนี้ต้องเจอ

ตัวฉัน **เหมาะ** หรือ **ไม่เหมาะ** กับคณะนี้อย่างไรบ้าง

ตัวฉัน **ชอบ** / **ไม่ชอบ** คณะนี้ตรงไหน

ฉันสนใจคณะ

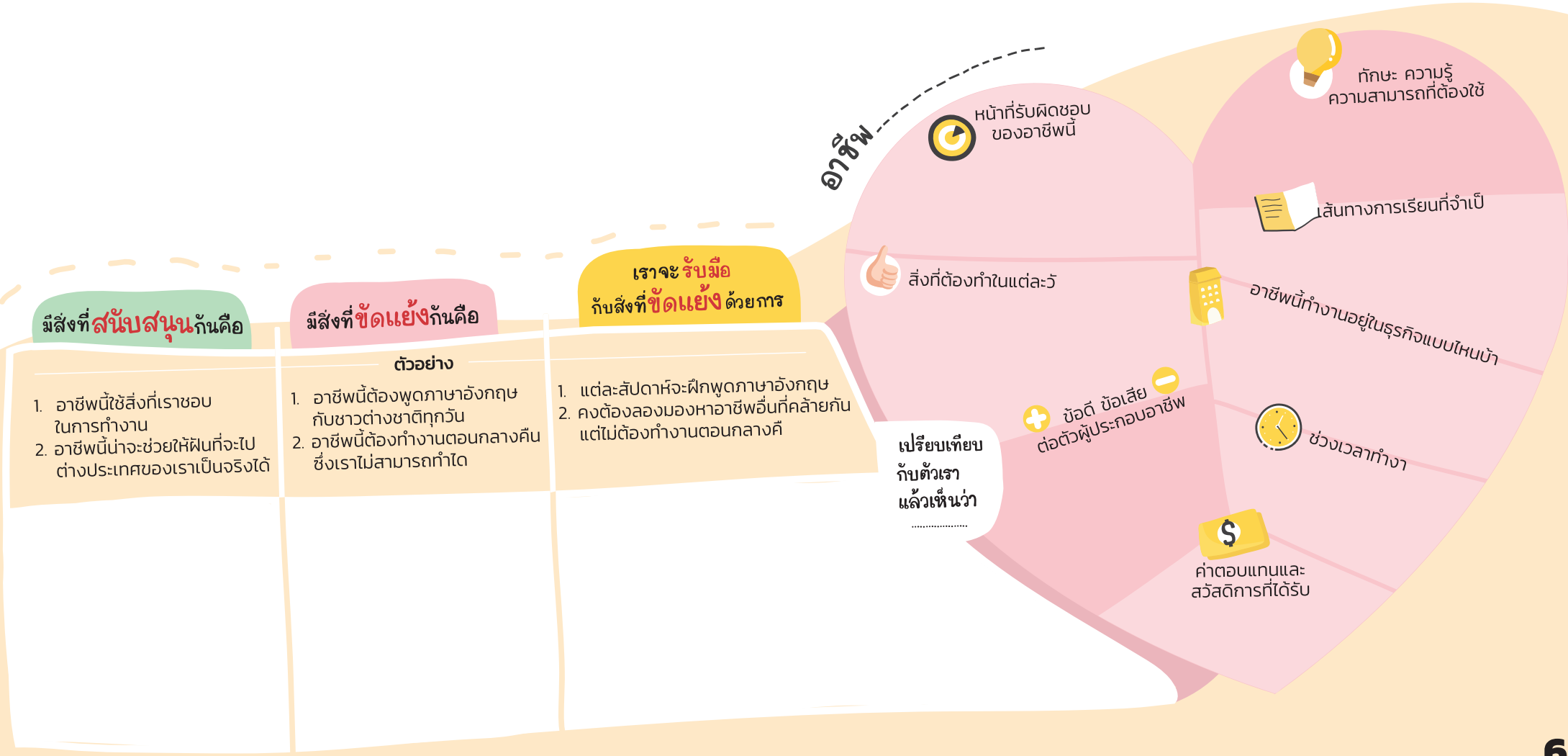
เพราะ

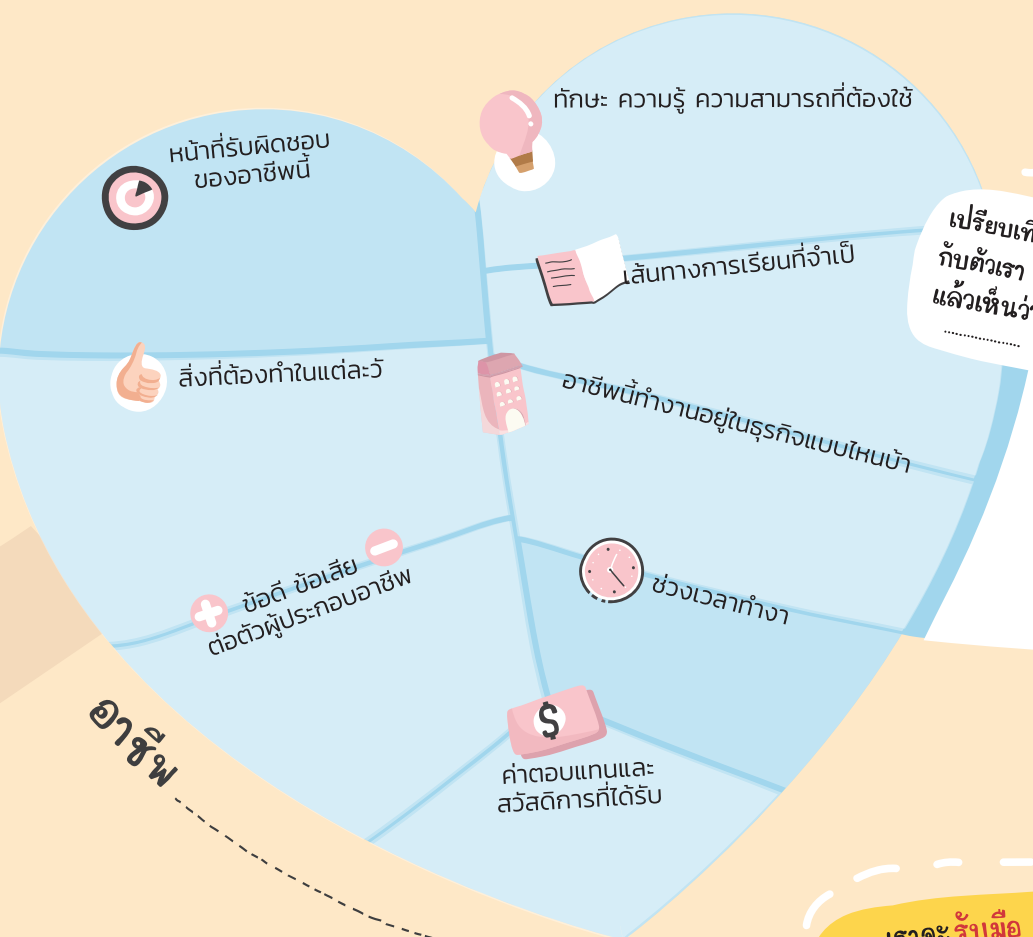
ACTIVITY 5

Job Café

ขั้นต่อไปของการเดินทาง คือ การสำรวจทางเลือกรอบตัวของเรา
อย่างจริงจัง ทั้งเรื่องอาชีพและเส้นทางการเรียน เพื่อนำข้อมูลที่ได้
มาเปรียบเทียบกันและนำกลับมาเชื่อมโยงกับตัวเรา
แล้วจึงค่อยตัดสินใจว่า อาชีพไหนบ้างที่ใช่เรา?

“หัวใจอาชีพ” ใช้บันทึกข้อมูลสำคัญของอาชีพที่น้องๆ ให้ความสนใจอยู่
เพื่อนำข้อมูลเหล่านี้มาเชื่อมโยงกับตัวตนในด้านต่างๆ ของเราให้เห็นชัดเจนว่า
มีตรงไหนบ้างที่ตัวเรากับอาชีพนี้เหมาะสมกันหรือขัดแย้งกันอย่างไร
เพื่อจะได้เตรียมวางแผนการพัฒนาตัวเอง หากเราสนใจอาชีพนั้นจริงๆ





เปรียบเทียบ
กับตัวเรา
แล้วเห็นว่า
.....

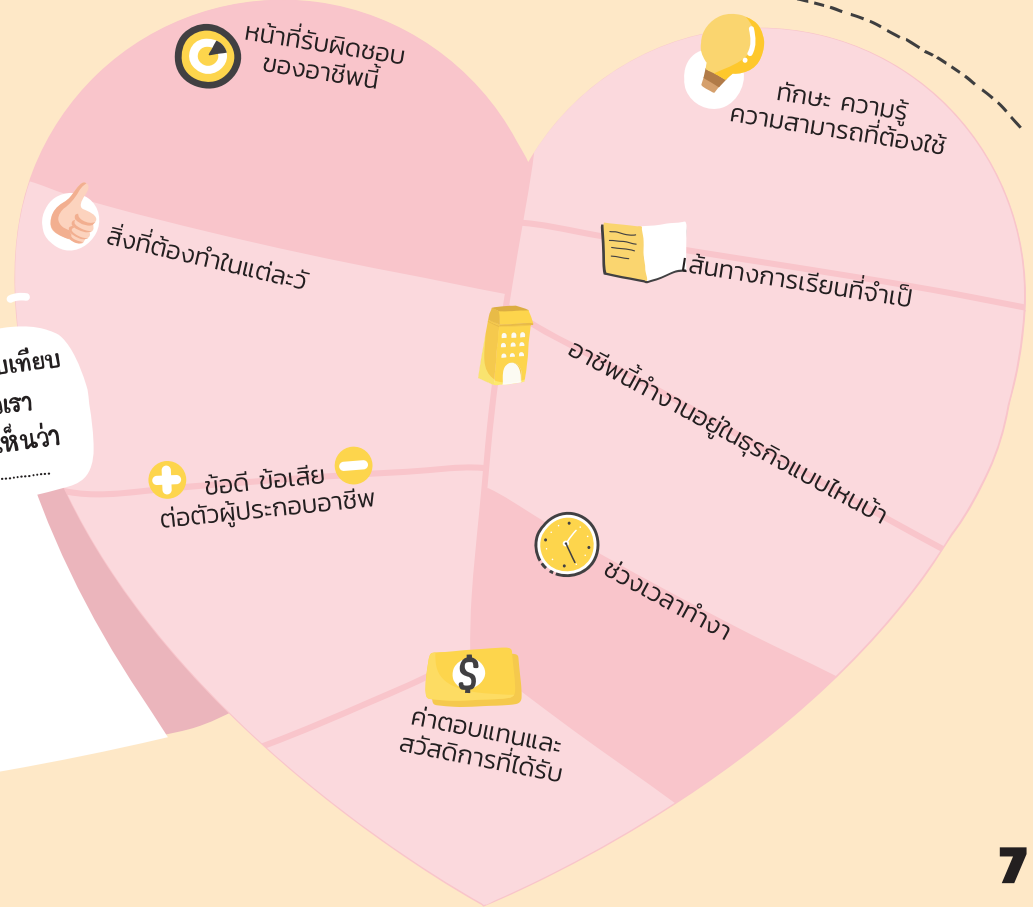
มีสิ่งที่สนับสนุนกันคือ

มีสิ่งที่ขัดแย้งกันคือ

เราจะรับมือ
กับสิ่งที่ขัดแย้งด้วยการ

--	--	--

อาชีพ



เปรียบเทียบ
กับตัวเรา
แล้วเห็นว่า
.....

มีสิ่งที่สนับสนุนกันคือ

มีสิ่งที่ขัดแย้งกันคือ

เราจะรับมือ
กับสิ่งที่ขัดแย้งด้วยการ

--	--	--