

ใบกิจกรรมวางแผนพัฒนาตนเอง

วางแผนพัฒนาตนเอง โดยตอบคำถามในแต่ละส่วนให้ครบถ้วน

วันที่เริ่ม : วันที่สิ้นสุด :

ส่วนที่ ๑ : สิ่งที่ต้องการพัฒนาตนเอง :
เหตุผลที่ต้องการพัฒนาเรื่องนี้ :

ส่วนที่ ๒ : หากพัฒนาตนเองตามเป้าหมายจะเกิดผลดีอย่างไร

ส่วนที่ ๓ : ให้นักเรียนระบุวิธีการแก้ไขปัญหาเพื่อวางแผนพัฒนาตนเอง โดยใช้หลักธรรมเป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนาตนเอง โดยระบุวิธีปฏิบัติที่ชัดเจนสามารถปฏิบัติได้จริง

๓.๑ วิเคราะห์ปัญหาด้วย อริยสัจ ๔

ทุกข์ (ปัญหา)

สมุทัย (สาเหตุ)

นิโรธ (เป้าหมาย)

มรรค (วิธีแก้ไข)

๓.๒ ฝึกอานาปานสติเพื่อสร้างสติและควบคุมพฤติกรรมอย่างไร

๓.๓ ใช้โยนิโสมนสิการแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ วางแผนอย่างสมดุล

อรรถ (เป้าหมาย)

.....

ธรรม (วิธีการ)

.....

.....

.....

.....

๓.๔ ใช้โยนิโสมนสิการแบบอุบายปลูกเร้าคุณธรรม พัฒนาตนเองอย่างสร้างสรรค์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....