

ใบงานที่ ๑.๔

เตรียมความพร้อมกาย-จิต กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย – จิตใจ ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
๒. เพื่อเป็นการทำความรู้จักกัน เปิดเผยตัวเอง สร้างความคุ้นเคย อยู่ด้วยกันด้วยความรัก สามัคคี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ-อุปกรณ์
๑. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมจัดเก้าอี้เป็นรูปวงกลม - ให้สมาชิกฝึกนั่งหายใจเข้า – หายใจออก ใช้เวลาประมาณ ๕ นาที เพื่อเตรียมความพร้อมร่างกาย จิตใจ	- เพลงประกอบทำ
๒. วิทยากรให้สมาชิก ยืนขึ้นหันหน้าเข้าหากัน แนะนำตัวเอง	
๓. วิทยากร ให้สมาชิก ทำกิจกรรม “ยิ้ม” เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย	
๔. วิทยากรให้สมาชิก ยืนเรียงกันตามอายุทำกิจกรรม “วัฒนธรรมไทย”	- เพลงประกอบบรรเลงเบาๆ
๕. วิทยากรให้สมาชิก รวมตัวกันตามวันเกิดนั่งเป็นกลุ่มและให้แต่ละคนพูดถึงนิสัยของตนเอง ตามวันเกิด - วิทยากรสรุปบุคลิกภาพตามวันเกิด ทางด้านจิตวิทยา	- Power point - เอกสารประกอบ บุคลิกภาพตามวันเกิด ทางด้านจิตวิทยา

➤ กิจกรรม ๑

ผู้เข้ารับการอบรมจัดเก้าอี้เป็นรูปวงกลม

- ให้สมาชิกฝึกนั่งหายใจเข้า – หายใจออก ใช้เวลาประมาณ ๕ นาที เพื่อเตรียมความพร้อมร่างกาย จิตใจ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย – จิตใจ ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
๒. เพื่อเป็นการทำความรู้จักกัน เปิดเผยตัวเอง สร้างความคุ้นเคย อยู่ด้วยกันด้วยความรัก สามัคคี

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
ผู้เข้ารับการอบรม ยืนขึ้นและยืนเป็นรูปวงกลม หันหน้าเข้าหากัน - ให้สมาชิกฝึกนั่งหายใจเข้า – หายใจออก ใช้เวลาประมาณ ๕ นาที เพื่อเตรียมความพร้อมร่างกาย จิตใจ - หายใจเข้า – ท้องป่อง - หายใจออก – ท้องแฟบ และเมื่อหายใจถูกต้องให้กลับไปฝึกลมหายใจ	- เพลงประกอบท่า

➤ กิจกรรม ๒

- ผู้เข้ารับการอบรม แนะนำตัวเอง เพื่อทำความรู้จักกัน โดยให้ระบุถึงจุดเด่นหรือความสนใจที่อยากบอกสมาชิกใช้เวลาประมาณ ๑ นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นการทำความรู้จักกัน เปิดเผยตัวเอง สร้างความคุ้นเคย อยู่ด้วยกันด้วยความรัก สามัคคี

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
ผู้เข้ารับการอบรมยืนขึ้นหันหน้าเข้าหากัน - แนะนำตัวเอง โดยบอกชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น และการทำงานหรือกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ จุดเด่นของตนเองที่อยากให้ทุกคนรู้จัก ใช้เวลาประมาณ ๑ นาที	- ป้ายชื่อติดหน้าอก

➤ กิจกรรม ๓

ผู้เข้ารับการอบรม ทำกิจกรรม “ยิ้ม” เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย ใช้เวลาประมาณ ๑ นาที

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย – จิตใจ ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
๒. เพื่อเป็นการทำความรู้จักกัน เปิดเผยตัวเอง สร้างความคุ้นเคย อยู่ด้วยกันด้วยความรัก สามัคคี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
ผู้เข้ารับการอบรม นั่งลงบนเก้าอี้เป็นรูปวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ๑. ให้สมาชิกฝึกนั่งและยิ้ม สบตาเข้าหาคนที่อยู่ฝั่งตรงข้ามกับตนเอง ประมาณ ๑ นาที เพื่อเตรียมความพร้อมร่างกาย จิตใจ ๒. วิทยากร พูดประโยคให้สมาชิกพูดตาม ๒ – ๓ ทีเยว จนรู้สึกล่อง “ยิ้มไว้ ยิ้มไว้ ไม่ทุกข์ สนุกดี ๆ” ๓. วิทยากรให้สมาชิกพูด - เพลงประกอบทำ - ยิ้มไว้ๆ ให้เปิดปากยิ้มกว้างๆ ยกหัวแม่มือทั้งสองชูขึ้นข้างๆ เหนือปากขณะยิ้ม - สนุกดี ๆ ให้หันหน้าเข้าหากันเป็นคู่ๆ แล้วใช้มือแตะกัน ทำซ้ำๆ ประมาณ ๘ ครั้ง	- เพลงประกอบทำ

➤ กิจกรรมที่ ๔

ผู้เข้ารับการอบรม ยืนเรียงกันตามอายุทำกิจกรรม “วัฒนธรรมไทย”
ใช้เวลาประมาณ ๕ นาที เพื่อเตรียมความพร้อมร่างกาย จิตใจ สร้างความคุ้นเคย อยู่ด้วยกันด้วยความรัก สามัคคี

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย – จิตใจ ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
๒. เพื่อเป็นการทำความรู้จักกัน เปิดเผยตัวเอง สร้างความคุ้นเคย อยู่ด้วยกันด้วยความรัก สามัคคี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
ผู้เข้ารับการอบรม ยืนขึ้นและยืนเป็นรูปวงกลม หันหน้าเข้าหากัน - ให้สมาชิกยืนเรียงกันตามอายุทำกิจกรรม “วัฒนธรรมไทย” ใช้เวลาประมาณ ๕ นาที เพื่อเตรียมความพร้อมร่างกาย จิตใจ	- เพลงประกอบบรรเลงเบาๆ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
๑. วิทยากรให้สมาชิกยืนเรียงกันตามอายุ โดยนับ พ.ศ. เกิดเป็นหลัก เบื้องต้นถ้าเกิดปีเดียวกันให้ใช้เดือนเกิดเป็นตัวกำหนด ถ้าเกิดเดือนเดียวกันใช้วันที่และเวลาเกิดตามลำดับเป็นวงกลม ๒. วิทยากรบรรยายให้สมาชิกฟังวัฒนธรรมไทย ต้องมี - เพลงบรรเลงเบาๆ การทักทายโดยการไหว้เมื่อพบกัน เป็นการเริ่มต้นการมีสัมพันธภาพที่ดี เด็กไหว้ผู้ใหญ่ พ่อแม่ทุกวัน ทุกเช้า-เย็น เป็นมงคลแก่ชีวิต ๓. วิทยากรให้สมาชิกไหว้กันตามความอาวุโส	

➤ กิจกรรมที่ ๕

ผู้เข้ารับการอบรม รวมตัวกันตามวันเกิดนั่งเป็นกลุ่ม และให้แต่ละคนพูดถึงนิสัยของตนเอง ตามวันเกิด ใช้เวลาประมาณ ๕ นาที เพื่อเตรียมความพร้อมร่างกาย จิตใจ เป็นการทำความรู้จักกัน เปิดเผยตัวเอง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย – จิตใจ ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
๒. เพื่อเป็นการทำความรู้จักกัน เปิดเผยตัวเอง สร้างความคุ้นเคย อยู่ด้วยกันด้วยความรัก สามัคคี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
ผู้เข้ารับการอบรม รวมตัวกันตามวันเกิดนั่งเป็นกลุ่ม และให้แต่ละคนพูดถึงนิสัยของตนเอง ตามวันเกิด ใช้เวลาประมาณ ๕ นาที เพื่อเตรียมความพร้อมร่างกาย จิตใจ เป็นการทำความรู้จักกัน เปิดเผยตัวเอง ๑. วิทยากรให้สมาชิกรวมกลุ่มกันตามกลุ่มวันเกิดทั้ง ๗ วัน ๒. วิทยากรให้สมาชิกแต่ละคนของแต่ละกลุ่ม พูดถึงนิสัยของตนเองตามกลุ่มวันเกิด รวมกันใช้เวลา ๕ นาที ๓. ให้แต่ละกลุ่มได้ให้ผู้แทนนำเสนอนิสัยในภาพรวมของกลุ่ม ที่ละกลุ่มจนครบ ๔. วิทยากรบรรยายสรุปภาพแต่ละวันตามหลักจิตวิทยา	- Power point - เอกสารประกอบ บุคลิกภาพตามวันเกิด ทางด้านจิตวิทยา

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
- ใบความรู้ (วันเกิด) ๕. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มวันเกิด นับ ๑,๒,๓ แล้วให้รวมกัน ตามตัวเลขที่นับเป็น ๓ กลุ่ม ตามเลขที่นับเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมต่อไป - วิทยากรสรุปประกอบ บุคลิกภาพตามวันเกิด ทางด้านจิตวิทยา	