

ชื่อ-สกุล.....โทร.....Email.....

การบ้าน สำหรับนำไปฝึกฝน
“หลักสูตรการเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน”

❖ เลือกสถานการณ์/เหตุการณ์ที่เรามีทัศนคติเชิงลบ (หลุมพราง)

- 1.....
- 2.....
- 3.....

❖ สาเหตุที่เราารู้สึกเชิงลบเป็นเพราะเหตุใด?

- 1.....
- 2.....
- 3.....

❖ แนวทางที่เราจะปฏิบัติตัวใหม่ด้วยการคิดเชิงบวกคือ

- 1.....
- 2.....
- 3.....

❖ คุณสมบัติที่เราอยากพัฒนาตัวเองเพื่อเป็นคนคิดเชิงบวก

- 1.....
- 2.....
- 3.....

“.....”