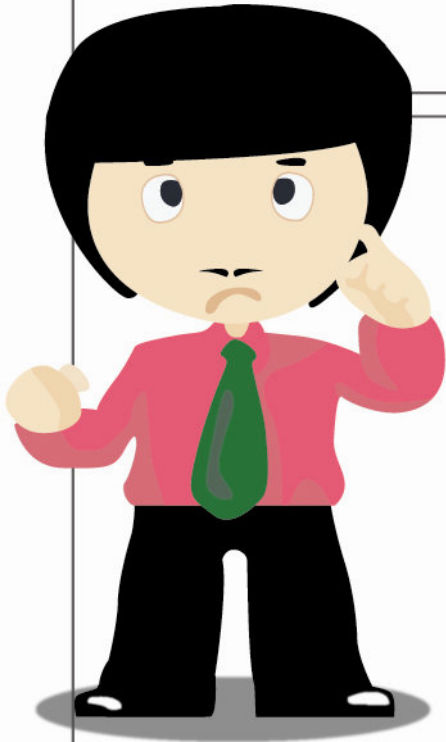


# กรณีศึกษา : สร้างทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน

## เรื่องที่ 2 # เจอเหตุการณ์ที่รู้สึกอึดอัดใจ

การเจอเหตุการณ์ที่รู้สึกอึดอัดใจ แต่ละคนก็จะมีวิธีแก้ไขที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะการต้องอยู่ในการประชุมที่เราไม่ชอบและต้องรอที่จะตอบคำถามต่าง ๆ ซึ่งเราก็ไม่แน่ใจว่าจะตอบได้ดี หรือ ไม่เพราะคนในที่ประชุมส่วนใหญ่มีตำแหน่งสูงกว่าเราทั้งนั้น



คุณสุวรรณก็เป็นอีกคนหนึ่งที่ต้องประชุมกับทีมบริหารอยู่เป็นประจำ เนื่องจากหัวหน้าชอบชวนให้เขาไปร่วมฟังด้วย แต่คุณสุวรรณไม่ได้รู้สึกชอบเลย เพราะต้องเป็นคนคอยเตรียมข้อมูลให้หัวหน้า บางครั้งหัวหน้าก็ถามความคิดเห็นกับคุณสุวรรณในที่ประชุมด้วย ซึ่งจะสร้างความอึดอัดใจให้กับคุณสุวรรณทุกครั้ง

ถ้าคุณเป็นคุณสุวรรณและมองเห็นประโยชน์กับการประชุม เพราะจะได้พัฒนาตัวเอง แต่ก็อยากเอาชนะความอึดอัดใจให้ได้ คุณจะมีแนวทางในการปรับเปลี่ยนตัวเองอย่างไรบ้างครับ

➤ การปรับเปลี่ยนความคิดของตัวเองใหม่

- ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับเหตุการณ์นี้

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

- สาเหตุที่เกิดความรู้สึกนี้

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

- แนวทางในการเอาชนะอารมณ์เชิงลบ

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_