

มธ.108 การพัฒนาและจัดการตนเอง (Self-development and management)

Course Description

การจัดการและการปรับตัวเข้ากับชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยท่ามกลางความหลากหลายและเสรีภาพ การพัฒนาทักษะทางสังคมและความฉลาดทางอารมณ์ ความรอบรู้ทางสุขภาพกาย การเข้าใจตนเองและการวางแผนอนาคต การพัฒนาการเรียนรู้ตลอดชีวิต และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุขและเคารพซึ่งกันและกัน

Coping with and adaptation to university life. Development of social skill, emotional intelligence. Health literacy. Self-understanding and planning for the future. Personality and social etiquette

LEARNING OUTCOME

1. ทักษะ (Skills)

- นักศึกษาสามารถปรับตัวในหลายด้านเพื่อให้มีชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข
- นักศึกษาเรียนรู้ทักษะทางสังคม ความฉลาดทางอารมณ์
- นักศึกษาสามารถพัฒนาความเข้าใจตนเอง ตระหนักรู้ สามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตและวางแผนอนาคตได้
- นักศึกษามีความสามารถในการใช้ทักษะการสื่อสาร การเจรจาต่อรอง และทำงานเป็นทีมได้

2. ความรู้ (Knowledge)

- นักศึกษาเข้าใจหลักการปรับตัว การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และรู้จักตนเอง
- นักศึกษาเข้าใจหลักการดูแลสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

3. ทศนคติ (Attitude)

- การเคารพและรับฟังผู้อื่น และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
- มีความซื่อสัตย์ รับผิดชอบ ตรงต่อเวลาและยอมรับผลการกระทำของตนเอง
- มีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ