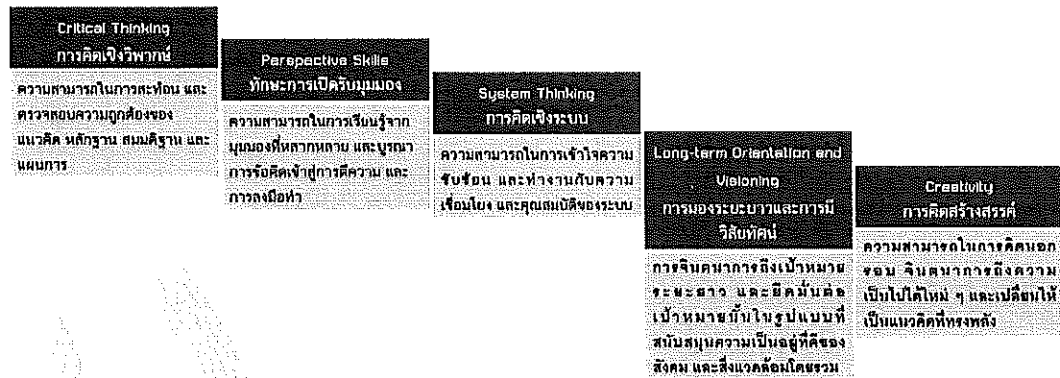


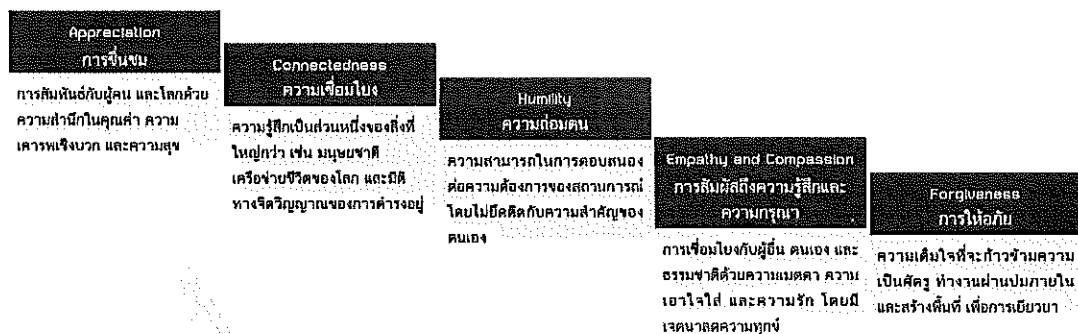
แบบฟอร์มบทเรียนหนึ่งประเด็น (One Point Lesson : OPL)

ชื่อเรื่อง	Inner Development Goals (IDGs) แนวทางการพัฒนาด้านใน : ญาณรู้การพัฒนาที่ยั่งยืน
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาด้านในสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืน (Inner Development Goals : IDGs) โดยการกำหนดเป้าหมายการพัฒนาจากภายใน ที่เป็นกรอบแนวคิดด้านทักษะ ความสามารถ และคุณภาพที่จำเป็น เพื่อสนับสนุนการบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน
รายละเอียด	IDGs เป็นการเน้นการพัฒนาทักษะทางจิตใจ อารมณ์ และสังคมในระดับบุคคล เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนจากภายในสู่ภายนอก โดยมุ่งเน้นทางด้าน - การพัฒนาทักษะภายใน : เน้นการพัฒนาคุณสมบัติและความสามารถภายในบุคคล เช่น - การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) : เข้าใจความคิด ความรู้สึก และแรงจูงใจของตนเอง - การมีเมตตา และความเห็นอกเห็นใจ (Compassion) : พัฒนาความเข้าใจ และความเอาใจใส่ต่อผู้อื่น - ความสามารถในการร่วมมือ (Collaboration) : ทำงานร่วมกับผู้อื่นเพื่อเป้าหมายร่วมกัน - การมองโลกอย่างมีความหวัง (Hope) : มองเห็นความเป็นไปได้ในอนาคต และมีทัศนคติเชิงบวก - เชื่อมโยงกับการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) : IDGs ถูกสร้างขึ้นเพื่อสนับสนุนการบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ซึ่งครอบคลุมทั้งมิติด้านสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม การพัฒนาตนเองภายในเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้บุคคลมีความพร้อม และสามารถมีส่วนร่วมในการสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนได้ - การทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ : IDGs เป็นโครงการแบบเปิด และไม่แสวงหาผลกำไรที่สนับสนุนให้องค์กร และบุคคลนำไปปรับใช้ ซึ่งส่งเสริมการสร้างความร่วมมือ และสร้างผลกระทบในวงกว้าง - การสร้างทัศนคติเชิงบวก : การส่งเสริมความหวัง และทัศนคติที่สร้างสรรค์เป็นสิ่งสำคัญในการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้บุคคลสามารถรับมือกับความท้าทาย และทำงานเพื่อเป้าหมายร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ Inner Development Goals : IDGs แบ่งเป็น 5 มิติหลัก ได้แก่ Being, Thinking, Relating, Collaborating, และ Acting มิติที่ 1 Being การเป็นอยู่และความสัมพันธ์กับตนเอง เช่น สติ ความสงบภายใน Inner Compass เข็มทิศภายใน ความมุ่งมั่นอย่างลึกซึ้งที่จะใช้ชีวิต และกระทำตามคุณค่า และเป้าหมายที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม Integrity and Authenticity ความซื่อตรงและความจริงแท้ ความมุ่งมั่นอย่างจริงจังต่อความซื่อสัตย์ และคุณค่าที่มั่นคง แสดงออกและสื่อสารผ่านทางการกระทำ Openness and Learning Mindset การเปิดรับและเปิดความคิดแบบเรียนรู้ ทัศนคติที่โล่งใจ และยืดหยุ่น แสดงออกผ่านความเต็มใจในการแลกเปลี่ยนมุมมอง เปิดใจยอมรับความเปราะบาง การเปลี่ยนแปลง และการเติบโต Self-Awareness การตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถในการสะท้อน และสัมผัสถึงความคิด อารมณ์ ความปรารถนา และการกระทำ เพื่อคงสภาพลักษณะที่แท้จริงของตนเอง และกำหนดตนเอง Presence การดำรงอยู่ในปัจจุบัน ความสามารถในการอยู่กับปัจจุบันอย่างเต็มเปี่ยม ณ ที่ และขณะใด สวมรับความจริงที่เกิดขึ้น และตอบสนองอย่างมีความหมาย

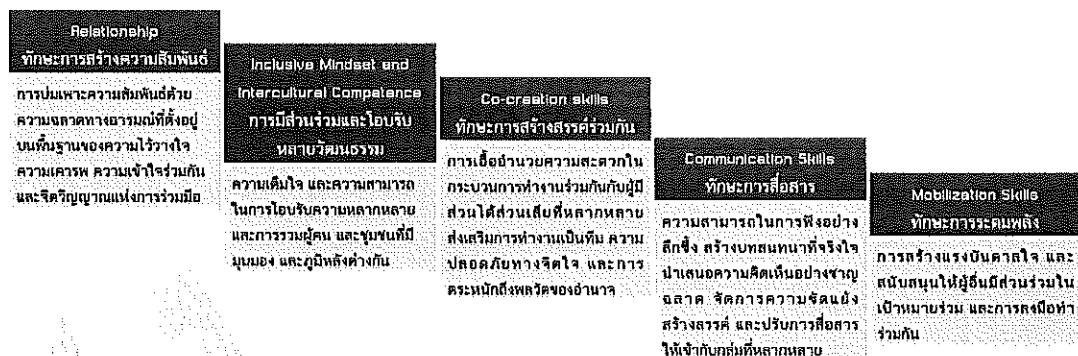
มิติที่ 2 Thinking ทักษะการคิด เช่น การคิดในมุมมองที่ซับซ้อน การคิดเชิงวิพากษ์



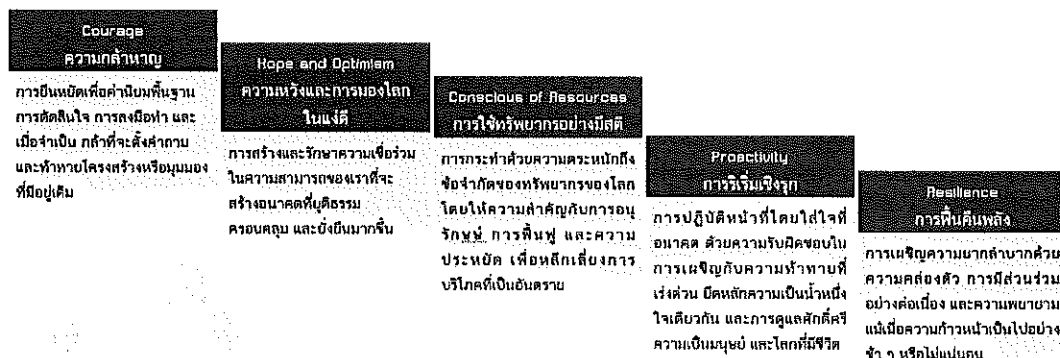
มิติที่ 3 Relating การดูแล และการสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความเห็นอกเห็นใจ ความเคารพ



มิติที่ 4 Collaborating การร่วมมือเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม เช่น ความไว้วางใจ ความเป็นธรรม



มิติที่ 5 Acting การเปลี่ยนแปลงและขับเคลื่อน เช่น ความกล้าหาญ การสร้างสรรค์



การพัฒนาที่ยั่งยืน ควรเริ่มพัฒนาที่ตัวเราเองก่อน โดยมุ่งไปที่การพัฒนาด้านทักษะ จิตใจ อารมณ์ และสังคมในระบบบุคคล หรือตัวเราเองก่อน เพื่อให้เกิดความยั่งยืนจากภายในสู่ภายนอก โดยยึดหลักการพัฒนาหลัก 5 ด้าน คือ Being, Thinking, Relating, Collaborating และ Acting

เรียนรู้และสืบค้นข้อมูลจาก

- <https://www.innercorner.com/HomeRoom/Content/The-Inner-Development-Goals>
- <https://www.bangkokbiznews.com/health/social/1133424>

ลงชื่อ(เจ้าของผลงาน) นร อดิสรณ

ลงชื่อ(หัวหน้า ภาค/ฝ่าย/งาน/หน่วย)..... นร อดิสรณ

สังกัด งานบริหารทั่วไป อาคารสมเด็จพระเทพรัตน์

วัน / เดือน / ปี 6 มกราคม 2569