

S.C.O.R.E

Self-reflection Framework

Model

<p>Symptoms มีเรื่องหรืออาการอย่างไร</p>	<p>Cause สิ่งที่คิดว่าเป็นสาเหตุ (ลองนึกถึงข้อจำกัดในตัวเอง จุดบอด จุดอ่อนในตัวเอง สิ่งที่เราสามารถปรับปรุงพัฒนาได้แต่ยังไม่ทำ)</p>	<p>Outcome / Goal เป้าหมายหรือสิ่งที่อยากได้ หน้าตาเป็นอย่างไร</p>
<p>Resources สามารถใช้จุดแข็งตัวไหนมาช่วยได้บ้าง อย่างไร</p> <p>มีตัวช่วยหรือบุคคลอื่นที่จะสนับสนุน และพร้อมแรงได้บ้าง</p>	<p>Effect</p> <p>1.หากได้ Outcome / Goal ตามที่ตั้งใจ จะส่งผลดีกับใครบ้าง อย่างไร</p> <p>2.หากไม่รับจัดการเรื่องนี้ ชีวิตในอีก 5 ปีข้างหน้าของคุณจะมีหน้าตาเป็นอย่างไร</p>	