

หลักสูตรอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง การฟังอย่างใส่ใจและให้กำลังใจ (Deep listening and emotional support)

หลักการและเหตุผล

สถานการณ์ความรุนแรงของการฆ่าตัวตายในปัจจุบัน พบว่า ทุกปีมีประชากรทั่วโลกเกือบ 800,000 คนตายเพราะการฆ่าตัวตายหรือทุก 40 วินาทีมีการฆ่าตัวตาย 1 คน โดยที่ร้อยละ 78 ของการฆ่าตัวตายเกิดในประเทศที่มีสถานะทางเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลางและน้อย และในกลุ่มอายุ 15-29 ปี มีการตายจากฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุการตายสูงเป็นอันดับ 2 วิธีการที่ใช้มากที่สุดคือปิ่น แขว่นคอ และใช้สารเคมีประเภทสารกำจัดศัตรูพืชและแมลง

สำหรับประเทศไทยสถานการณ์ฆ่าตัวตายล่าสุดมีข้อมูลตัวเลขสถิติพบว่า ภาพรวมอัตราการฆ่าตัวตายของทั้งประเทศอยู่ที่ 8.8 ต่อประชากร 1 แสนคน ในปี 2564 จากรายงานสถิติการฆ่าตัวตายแต่ละปี มีคนไทยฆ่าตัวตายสำเร็จ ประมาณ 4,000 – 5,000 คนต่อปี และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในช่วงประสบวิกฤติการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19

การป้องกันการฆ่าตัวตายสำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง นอกจากการให้ความรู้ความเข้าใจ และสร้างความตระหนักเกี่ยวกับความหมายใหม่ของการฆ่าตัวตาย สัญญาณเตือนและปัจจัยเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายแก่ประชาชนทั่วไปแล้ว บุคลากรด้านหน้าทั้งในระบบสาธารณสุขและเครือข่ายนอกสาธารณสุขซึ่งมีบทบาทในการสอดส่อง ค้นหา คัดกรอง ยังต้องมีการฟังอย่างใส่ใจและการให้กำลังใจแก่ผู้ที่อยู่ภาวะเครียดและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย เป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันปัญหา เพราะช่วยให้ผู้คิดฆ่าตัวตายตระหนักในความ ต้องการมีชีวิตอยู่ต่อของตนเองและมีการพิจารณาทางเลือกอื่นให้รอบคอบมากขึ้น สามารถเผชิญปัญหาและปรับสภาวะจิตใจให้กลับเป็นปกติได้

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร เพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรมได้

1. เข้าใจได้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาการฆ่าตัวตาย และมีทัศนคติที่ดีต่อผู้ที่มีพฤติกรรมฆ่าตัวตาย (คิดฆ่าตัวตาย วางแผน หรือพยายามฆ่าตัวตาย) เรียนรู้ปัจจัยเสี่ยงและสัญญาณเตือนเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย
2. ได้เรียนรู้เข้าใจเรื่องโลกภายในของมนุษย์
3. ได้ฝึกฟังอย่างมีสติปราศจากอคติเปิดประสาทสัมผัสในการรับรู้ทั้งเสียงภายนอกและ ภายใน

กระบวนการเรียนการสอน

โดยหลักสูตรนี้ถึงทฤษฎีการบำบัดตามแนวซาเทียร์ จะประกอบไปด้วยเนื้อหาการเรียนรู้แบ่งเป็น 4 บทเรียน ดังนี้ บทที่ 1 ทำความรู้จักกันและกัน (making contact with self and others) โดยผ่านประสบการณ์ด้านบวกของตนเองและชื่นชมยินดีกับคนอื่น ๆ (validating and appreciating response) บทที่ 2 เรียนรู้เข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยป้องกัน และสัญญาณเตือนต่อการฆ่าตัวตาย บทที่ 3 เรียนรู้เข้าใจเรื่องโลกภายในของมนุษย์ผ่านอุปลักษณณ์ภูเขาน้ำแข็ง (iceberg metaphor) และกระบวนการเปลี่ยนแปลง (Satir change model) บทที่ 4 เรียนรู้และฝึกทักษะการฟังอย่างใส่ใจ ซึ่งในแต่ละกิจกรรมการเรียนรู้พัฒนาให้มีความเหมาะสมกับผู้เข้าฝึกอบรม

จำนวนวันที่ใช้ ฝึกอบรม 1 วัน

เวลา	กิจกรรมเรียนรู้	วิทยากร
8.30-8.45 น.	เตรียมความพร้อมสำหรับผู้เข้าอบรม โดยใช้กระบวนการผ่อนคลาย สงบนิ่ง หายใจเข้าและออกลึกๆยาวๆ เข้าสู่โลกภายในตัวเอง	สุวรรณา
8.45-10.00 น.	บทที่ 1 ทำความรู้จักกันและกัน โดยใช้ประสบการณ์ทบทวนชีวิตที่ผ่านมาเห็นคุณสมบัติที่ได้รับคำชม ความสำเร็จ และเป็นคุณลักษณะเฉพาะตัว ชื่นชมแล้วแบ่งปันสื่อสารกับสมาชิกผู้เข้าอบรมด้วยกัน	สุวรรณาและคณะ
10.00-10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
10.45-11.15 น.	บทที่ 2 เรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัจจัยเสี่ยง ปรากฏการณ์พฤติกรรมกรรมการฆ่าตัวตาย	สุวรรณา
11.15-12.15 น.	บทที่ 3 เรียนรู้จักตนเองเพื่อเข้าใจคนอื่นผ่านประสบการณ์เกี่ยวกับโลกภายใน ใช้อุปสรรคภูเขาน้ำแข็ง (iceberg metaphor) และ กระบวนการเปลี่ยนแปลง (Satir change model) แบ่งกลุ่มย่อยสาม ฝึกปฏิบัติสำรวจโลกภายในผ่านเหตุการณ์ที่ประสบเมื่อไม่นานมานี้	สุวรรณาและคณะ
12.15-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00-14.00 น.	บทที่ 4 เรียนรู้การฟังอย่างใส่ใจ ให้ความหมายอย่างมีสติปราศจากอคติเปิดประสาทสัมผัสในการรับรู้ทั้งเสียงภายนอกและ ภายใน	สุวรรณา
14.00-15.00 น.	ฝึกปฏิบัติในกลุ่มย่อยสาม เกี่ยวกับทักษะการฟังด้วยใจให้ ความหมาย อย่างมีสติ ปราศจากอคติ ตระหนักรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และชื่นชมศักยภาพที่มีของผู้พูด และให้กำลังใจหรือคำแนะนำที่เหมาะสม	สุวรรณาและคณะ
15.00-15.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
15.15-16.15 น.	ฝึกปฏิบัติในกลุ่มย่อยสาม เกี่ยวกับทักษะการฟัง(ต่อ)	สุวรรณาและคณะ
16.15- 16.30 น.	ทบทวนบทเรียน บทที่ 1-4 พร้อมตอบข้อคำถามและปิดการอบรม	สุวรรณาและคณะ

วิทยากร มี วิทยากรหลัก 1 คนทำหน้าที่นำเข้าสู่บทเรียน บรรยาย สาธิต และวิทยากรกลุ่มย่อย 2 คน ทำหน้าที่ ดูแลช่วยเหลือกระบวนการกลุ่มย่อยให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้ขณะฝึกปฏิบัติจริง วิทยากร 1 คนต่อ 3-4 กลุ่มย่อย ละคร 3 คน

ผู้เข้าอบรมเพียง 30 คน/ครั้ง

อุปกรณ์และสื่อการสอน ประกอบด้วย สไลด์ เครื่องฉาย LCD, VDO clip, ไมค์ลอย 3 ตัว กระดาษ A4 และปากกาเมจิกสี การดาษ flip chart พร้อมปากกาเคมี 4 สี กระดาษปกสี ป้ายชื่อขนาดใหญ่ 1/2 A4 ทำเองมีเชือกผูกห้อยคอ

ห้องเรียน พื้นที่กว้างพอควร สามารถแบ่งกลุ่มย่อยสาม แยกเป็นสัดส่วนได้ไม่เบียดเสียด จัดเป็นเก้าอี้ล้อมเป็นวง ไม่มีโต๊ะ

การประเมินผล

1. การประเมินระหว่างกระบวนการฝึกอบรม จากการสังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย ชักถาม ข้อสงสัย การตอบคำถามวิทยากร การเข้าอบรมตรงเวลา และร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. การประเมินผลหลังจากสิ้นสุดการอบรม ใช้แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมฝึกอบรม และข้อเสนอแนะ

กิจกรรมการเรียนรู้บทที่ 1 กิจกรรมแจ้งวัตถุประสงค์และแนะนำตัว

สาระสำคัญ: เป็นกิจกรรมให้ภาพรวมของโครงการ และแนะนำตัวทำความรู้จักกันและกัน โดยใช้ประสบการณ์ทบทวนชีวิตที่ผ่านมาเห็นคุณสมบัติที่ได้รับคำชม ความสำเร็จ และเป็นคุณลักษณะเฉพาะตัว ขึ้นชมแล้วแบ่งปันสื่อสารกับสมาชิกผู้เข้าอบรมด้วยกัน

วัตถุประสงค์ของกิจกรรมการเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรับรู้ความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมร่วมกันกำหนดกติกาข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกัน ตลอดระยะเวลาการอบรม
3. เพื่อทำความรู้จักเพื่อนสมาชิกที่เข้าอบรม ที่มาจากต่างที่ทำงาน ต่างอำเภอ ต่างจังหวัด
4. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เตรียมความพร้อมก่อนเริ่มการอบรม

กระบวนการ การดำเนินกิจกรรม :

1. ทีมวิทยากรแนะนำตัว แจ้งที่มาและวัตถุประสงค์ให้ผู้เข้าอบรมได้รับรู้
2. ทีมวิทยากรบอกภาพรวมของการอบรม และชวนคุยเพื่อกำหนดข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกัน
3. ทีมวิทยากรให้ผู้เข้าอบรมเตรียมความพร้อมโดยใช้กระบวนการผ่อนคลาย สงบนิ่ง หายใจเข้าและออกลึกๆ เข้าสู่โลกภายในตัวเอง แล้วนำเข้าสู่การทบทวนประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา สิ่งที่ทำให้เกิดความสุข ความสำเร็จ เห็นคุณลักษณะเฉพาะ สิ่งที่ได้รับคำชม นึกสิ่งที่เป็นคุณสมบัติที่ตนชื่นชอบออกมา 3 ข้อ แล้วเขียนลงในป้ายชื่อแผ่นกระดาษที่เตรียมไว้ให้เป็นป้ายชื่อสำหรับแขวนคอเพื่อแนะนำตัวเอง เป็นชื่อที่อยากให้สมาชิกเรียก บทบาทหน้าที่ ที่ทำงาน แล้วเดินแลกเปลี่ยนเรียนรู้การแนะนำตนเองและรู้จักเพื่อนอีก 5 คนพร้อมเพิ่มคุณสมบัติตนเองจากการพูดคุยและตระหนักรู้ตนเองเพิ่มเติม
4. ทีมวิทยากรให้ผู้เข้าอบรมร่วมแบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่ดำเนินการในข้อ 3 และร่วมสรุปบทเรียน

กิจกรรมการเรียนรู้บทที่ 2 เรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาการฆ่าตัวตาย

สาระสำคัญ: เป็นกิจกรรมให้ความรู้ สร้างความตระหนักเกี่ยวกับปัญหาการฆ่าตัวตายระดับโลก ระดับประเทศ ความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ปัจจัยเสี่ยง ปรัชญาการณพฤติกรรมการฆ่าตัวตายจากความคิดสู่การกระทำจนสำเร็จ สัญญาณเตือน การป้องกันการฆ่าตัวตาย โดยผ่านการบรรยายและอภิปรายกลุ่มย่อย 3 เพื่อ ทบทวนเนื้อหาและความเข้าใจ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรมการเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้และเข้าใจความหมายใหม่ของการฆ่าตัวตาย
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้รู้ถึงสถานการณ์การฆ่าตัวตายโลกและประเทศไทย รวมถึงจังหวัดต่างๆ
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้และเข้าใจสาเหตุการฆ่าตัวตาย ปัจจัยกระตุ้นและปัจจัยป้องกันการ ฆ่าตัวตาย
4. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้และเข้าใจปรัชญาการณพฤติกรรมการฆ่าตัวตายจากความคิดสู่การ กระทำจนสำเร็จ สัญญาณเตือนที่สำคัญ
5. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้และเข้าใจแนวทางการป้องกันการฆ่าตัวตายตามแผนยุทธศาสตร์การ ป้องกันการฆ่าตัวตายระดับชาติ

กระบวนการ การดำเนินกิจกรรม :

1. วิทยากรบรรยายเนื้อหาเกี่ยวกับความหมายใหม่ของการฆ่าตัวตาย สถานการณ์การฆ่าตัวตายโลก และประเทศไทย รวมถึงจังหวัดต่างๆ สาเหตุการฆ่าตัวตาย ปัจจัยกระตุ้นและปัจจัยป้องกันการ ฆ่าตัวตาย ปรัชญาการณพฤติกรรมการฆ่าตัวตายจากความคิดสู่การกระทำจนสำเร็จ สัญญาณ เตือนที่สำคัญ แนวทางการป้องกันการฆ่าตัวตายตามแผนยุทธศาสตร์การป้องกันการฆ่าตัวตาย ระดับชาติ ใช้เวลา 20 นาที
2. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมบางกลุ่มย่อย 3 คน ร่วมกันอภิปรายทบทวนเนื้อหา สิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้ เข้าใจเนื้อหาอย่างไร แบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้ ใช้เวลา 8 นาที
3. วิทยากรเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยแก่ผู้เข้าอบรม ใช้เวลา 2 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้บทที่ 3 เรียนรู้เข้าใจเรื่องโลกภายในของมนุษย์ผ่านอุปสรรคภูเขาน้ำแข็ง (iceberg metaphor) และกระบวนการเปลี่ยนแปลง (Satir change model)

สาระสำคัญ: เป็นกิจกรรมเรียนรู้จากประสบการณ์เกี่ยวกับโลกภายในใช้อุปสรรคภูเขาน้ำแข็ง (iceberg metaphor) เพื่อให้รู้จักตนเองนำไปสู่ความเข้าใจคนอื่น (รู้เรา-รู้เขา) และกระบวนการเปลี่ยนแปลงตามแนวทฤษฎีซาเทียร์ (Satir change model) เชื่อมโยงกับปรากฏการณ์พฤติกรรมฆ่าตัวตาย ใช้การบรรยายและแบ่งกลุ่มย่อยสาม ฝึกปฏิบัติสำรวจโลกภายในผ่านเหตุการณ์ที่ประสบเมื่อไม่นานมานี้ (1-2 สัปดาห์ที่ผ่านมา)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรมการเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้และเข้าใจเรื่องโลกภายในของมนุษย์ โดยใช้อุปสรรคภูเขาน้ำแข็ง (iceberg metaphor)
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้และเข้าใจเรื่องกระบวนการเปลี่ยนแปลงตามแนวทฤษฎีซาเทียร์ (Satir change model) เชื่อมโยงกับปรากฏการณ์พฤติกรรมฆ่าตัวตาย
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้โลกภายในตนเอง ผ่านเหตุการณ์ที่ประสบเมื่อไม่นานมานี้ (1-2 สัปดาห์ที่ผ่านมา)

กระบวนการ การดำเนินกิจกรรม :

1. วิทยากรบรรยายเนื้อหาเกี่ยวกับทฤษฎีซาเทียร์และความเชื่อ การเรียนรู้โลกภายในมนุษย์ผ่านอุปสรรคภูเขาน้ำแข็ง กระบวนการเปลี่ยนแปลงตามแนวทฤษฎีซาเทียร์ (Satir change model) เชื่อมโยงกับปรากฏการณ์พฤติกรรมฆ่าตัวตาย ใช้เวลา 20 นาที
2. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่มย่อย 3 คน ร่วมกันอภิปรายทบทวนเนื้อหา สิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้เข้าใจเนื้อหาอย่างไร แบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้ ใช้เวลา 5 นาที
3. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่มย่อย 3 คน ฝึกปฏิบัติสำรวจโลกภายในโดยผ่านเหตุการณ์ที่ประสบเมื่อไม่นานมานี้ (1-2 สัปดาห์ที่ผ่านมา) ใช้รหัสคนที่ 1-2-3 =A-B-C; A เป็นคนสัมภาษณ์, B เป็นคนถูกสัมภาษณ์, C เป็นผู้สังเกตการณ์และเขียนโลกภายในของผู้ถูกสัมภาษณ์ตามผังอุปสรรคภูเขาน้ำแข็ง หมุนรอบละ 10 นาที รอบ 2 A เป็น C, B เป็น A, C เป็น B รอบ 3 A เป็น B, B เป็น C, C เป็น A
4. ผู้เข้าร่วมอบรมร่วมแบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้โลกภายใน วิทยากรเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยแก่ผู้เข้าอบรม ใช้เวลา 5 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4 เรียนรู้การฟังอย่างใส่ใจและการให้กำลังใจ

สาระสำคัญ: เป็นกิจกรรมที่เชื่อมโยงสติเข้ากับการรับฟัง ได้สังเกตความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในระหว่างที่ฟัง (key message: สติ คือการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตามที่เป็นทั้งภายนอกและภายใน) ฝึกทักษะการรับรู้เรื่องราวของผู้อื่น เกิดความเห็นอกเห็นใจ (empathy) ไม่ด่วนตัดสิน (non-judgmental attitude) ฝึกการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ของตนเองและผู้อื่น (awareness of emotions and thoughts) ฝึกการดูแลพลังงานชีวิตของตนเองและผู้อื่น เห็นการกระทบของเหตุการณ์ภายนอกกระทบโลกภายในของคน เปิดโลกทัศน์ เปิดมุมมอง เปิดแนวการเล่าเรื่องใหม่ เห็นเหตุและผลของการเกิดทุกข์ สุข กังวล ห่วงใย ฯลฯ ฝึกทักษะการฟัง โดยการแสดงตั้งใจฟัง ไม่แนะนำหรือบังคับให้ตัดสินใจ หรือแก้ปัญหาให้ แต่จะทำให้ผู้ที่มีความทุกข์อ่อนคลายความรู้สึกไม่สบายใจลง และสนับสนุนให้กำลังใจให้ผู้ที่มีความทุกข์สามารถแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ เพราะเชื่อในศักยภาพของบุคคลแต่ละคนในการหาทางออกด้วยตนเองได้

วัตถุประสงค์ของกิจกรรมการเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ฝึกฟังอย่างมีสติปราศจากอคติเปิดประสาทสัมผัสในการรับรู้
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีประสบการณ์ตรงจากการได้รับการรับฟังด้วยใจกับเรื่องราวประสบการณ์ในชีวิตจริงของคนเล่า สร้างความเชื่อมโยงและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ใส่ใจทั้งคำพูด น้ำเสียง และอวัจนภาษา ลดการตัดสิน วิพากษ์วิจารณ์ และการแนะนำ
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ เทคนิคการรับฟังด้วยใจเป็นไปเพื่อช่วยประคับประคองอารมณ์ ให้บุคคลตรงหน้าเกิดความเข้าใจและมองเห็น คุณค่าในตนเอง มีความหวัง มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต

กระบวนการ การดำเนินกิจกรรม :

1. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมชมวิดีโอคลิป “8 วิธีการฟังที่ทำให้ความสัมพันธ์ฟัง”

<https://www.facebook.com/watch/?v=1353247851398253> จากนั้นวิทยากรชวนให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ลักษณะการฟังรูปแบบต่าง ๆ ทำหน้าที่ของผู้พูด-ผู้รับฟัง และทบทวนว่ารูปแบบใดเป็นแบบแผนที่คุ้นชินที่ใช้อยู่บ้าง และผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร ใช้เวลา 20 นาที

2. วิทยากรบรรยายเทคนิคการรับฟังด้วยใจเป็นไปเพื่อช่วยประคับประคองอารมณ์ ให้บุคคลตรงหน้าเกิดความเข้าใจและมองเห็น คุณค่าในตนเอง มีความหวัง มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต มีองค์ประกอบที่สำคัญได้แก่ น้ำเสียง, การพูดกระตุ้น, การพูดสะท้อน, การตอบรับ, การเงี่ย และการสรุป โดยใช้ VDO Clip เป็ อารักษ์ กับ การฟังที่จะเปลี่ยนชีวิตที่เหลือของเขาให้ผู้เข้าอบรมได้ดูและฟัง (สามารถไปดาวน์โหลดที่ https://www.youtube.com/watch?v=oD0LwD39_XM) ใช้เวลา 20 นาที

3. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่มย่อย 3 และฝึกปฏิบัติใช้เทคนิคการรับฟังด้วยใจ ไม่ชี้แนะไม่ตัดสิน ใช้ความรู้สึกและอวัจนภาษา ภาษากาย โดยผู้เข้าอบรมแต่ละคนนึกถึงเหตุการณ์ในชีวิตเรื่องอะไรก็ได้ที่อยากเล่า ใ้รหัสคนที่ 1-2-3 =A-B-C; A เป็นคนสัมภาษณ์, B เป็นคนเล่าเรื่องราวชีวิตของตน, C เป็นผู้สังเกตการณ์A ฟังอย่างใส่ใจด้าน น้ำเสียง , การพูดกระตุ้น, การพูดสะท้อน, การตอบรับ, การเงี่ย และการสรุป หมุนรอบละ 15 นาที รอบ 2 A เป็น C, B เป็น A, C เป็น B รอบ 3 A เป็น B, B เป็น C, C เป็น A จากนั้นทั้ง 3 คนพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์จากกิจกรรม โดยตอบคำถามรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่เพื่อนเล่า รู้สึกอย่างไรกับการเป็นผู้ฟัง ใช้เวลา 55 นาที

4. ผู้เข้าร่วมอบรมร่วมแบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ และให้กำลังใจ วิทยากรเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยแก่ผู้เข้าอบรม ใช้เวลา 15 นาที