

SSU Challenge

สี่ Skill ขอฟท์ ขอฟท์ เพื่อชีวิต ดี ดี ของชาวบัณฑิตวิทยาลัย

4 Soft Skills for the Well-being of NU Graduate School Staff

1. การสื่อสารภาษาอังกฤษ (English Communication)
2. การจัดการเวลา (Time Management)
3. การบริหารสุขภาพ (Food & Exercise)
4. การใช้เทคโนโลยีดิจิทัล (Digital Technology)

ไทย	English
<p>บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร มุ่งมั่นพัฒนา Soft Skills ของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาให้ถึงพร้อมด้วยทักษะศตวรรษที่ 21 และปลูกฝังการใฝ่รู้ใฝ่เรียนตลอดชีวิต</p> <p>หน่วย Soft Skill Unit หรือ SSU เล็งเห็นว่า Soft Skills เป็นทักษะการใช้ชีวิตที่จำเป็นสำหรับคนทุกช่วงวัย ทั้งกับนิสิตบัณฑิตศึกษาและกับคนไฟแรงอย่างชาวบัณฑิตวิทยาลัย</p> <p>เราจึงขอเสนอ สี่ Skill ขอฟท์ ขอฟท์ เพื่อชีวิต ดี ดี ของชาวบัณฑิตวิทยาลัย</p>	<p>Naresuan University Graduate School aims to develop the soft skills of NU graduate students to equip them with the 21st-century skills and the thirst for life-long learning.</p> <p>The Soft Skill Unit, or SSU, considers soft skills essential for people of all ages, including NU graduate students and our hot NU Graduate School Staff.</p> <p>We would, therefore, like to present 4 essential soft skills for the well-being of NU Graduate School staff.</p>
Skill ที่หนึ่ง English Communication การสื่อสารภาษาอังกฤษ	One: English Communication
<p>ภาษาอังกฤษเป็นภาษาสากล คนที่รู้ภาษาอังกฤษ นอกจากจะสามารถสื่อสารกับชาวต่างชาติได้แล้ว ยังสามารถสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม ความรู้ หาคำตอบ และวิธีแก้ปัญหาต่าง ๆ จากแหล่งข้อมูลมหาศาลทั่วโลก โดยไม่จำกัดอยู่เพียงข้อมูลที่ถูกบันทึกหรือแปลเป็นภาษาไทยเท่านั้น ภาษาอังกฤษจึงเป็นใบเบิกทางสู่ความรู้ ความคิดสร้างสรรค์และความสำเร็จในการเรียน การใช้ชีวิต และหน้าที่การงาน</p> <p>บัณฑิตวิทยาลัยของเรามีบริการ English Lab ที่มีผู้เชี่ยวชาญภาษาอังกฤษช่วยพัฒนา Skill การสื่อสารภาษาอังกฤษของพวกเราได้ ขอเชิญชวนเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ มาใช้บริการกันเยอะ ๆ นะคะ</p>	<p>English is an international language. People with the knowledge of the English language can communicate with the global citizens and acquire information from countless sources without the limitations imposed by linguistic barriers. Knowing English is a ticket to creativity and success in life as well as in career.</p> <p>NU Graduate School provides English Lab services with English language experts to help you improve your English communication skills. All NU Graduate School staff are very welcome to enjoy these services.</p>
Skill ที่สอง Time Management การจัดการเวลา	Two: Time Management
<p>ในช่วงเวลาที่ผู้คนตกงานกันทั่วโลกจากภาวะเศรษฐกิจถดถอย พวกเราโชคดีมากที่ยังมีงานทำกันล้นมือ แล้วเรายังมีงานในหน้าที่ตามบทบาทอื่น ๆ ในชีวิต เช่น การเป็นลูก เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นเพื่อน หรือเป็นตัวของตัวเอง การจัดสรรเวลาในการทำบทบาทเหล่านี้จึงเป็นสิ่งสำคัญต่อประสิทธิภาพในการทำหน้าที่อันหลากหลายของพวกเรา</p>	<p>While many people all over the world are faced with unemployment from the recent economic recession, we are extremely fortunate to be endlessly blessed with work. Besides, we also have responsibilities as a dad, a mum, a friend or an independent free spirit. The ability to manage the time to cater to all these different requirements is, consequently, very helpful.</p>

Skill ที่สาม Food and Exercise การบริหารสุขภาพ	Three: Food and Exercise
<p>สุขภาพที่ดีเป็นสุดยอดความปรารถนาของทุกคน เป็นตัวแปรที่จะทำให้เกิดความพึงพอใจต่อชีวิตที่ทรงพลังกว่าทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียงลาภยศ และนโยบายมหาวิทยาลัย</p> <p>สุขภาพที่ดีเป็นผลมาจากร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่เบิกบาน การบำรุงร่างกายและจิตใจด้วยโภชนาการที่ดีและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นเรื่องสำคัญที่ใคร ๆ ก็รู้ แต่ไม่มีเวลาทำการบริหารสุขภาพจึงเป็นสิ่งที่ท้าทายการบริหารเวลา แต่ถ้าเราจัดลำดับความสำคัญของสุขภาพไว้เป็นลำดับต้น ๆ ในชีวิตเราก็จะให้เวลากับสิ่งที่จะนำไปสู่สุขภาพที่ดี เช่น การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แทนการกินขนมถุง การเดินขึ้นบันได แทนการขึ้นลิฟท์ การเล่นกีฬา แทนการเล่นโทรศัพท์</p>	<p>Health is one of the top items in everyone’s wish list. For many, health comes before wealth, fame, recognition or even university policy.</p> <p>Health is a result of a strong body and a happy mind. Nurturing the body and the mind with nutritious diet and regular exercise is common knowledge that is commonly ignored. Promoting good health can be a challenge for time management, but if we set good health as a priority, we will constantly manage our time to accommodate it. For instance, we will choose to have a nutritious meal instead of another round of junk food, to use the stairs instead of the elevator, and to play sports instead of smart phones.</p>
Skill ที่สี่ Digital Technology การใช้เทคโนโลยีดิจิทัล	Four: Digital Technology
<p>เทคโนโลยีดิจิทัล ช่วยรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล ออกแบบ และแก้ปัญหาการทำงาน ขับเคลื่อนและพัฒนาองค์กร และสร้างเครือข่ายเชื่อมโยงกับหน่วยงานภายนอก</p> <p>มหาวิทยาลัยนเรศวรประกาศจุดยืนชัดเจนที่จะก้าวไปเป็น Digital University</p> <p>ชาวบัณฑิตวิทยาลัยมีต้นทุนที่ดีมาก เพราะเรามีทีมเทคโนโลยีสารสนเทศที่เข้มแข็ง เป็นที่รักของคนภายใน และที่ชื่นชมของคนภายนอก เราจึงมีโอกาที่จะได้เรียนรู้และปรับตัวให้ทันกับโลกยุคดิจิทัลได้จากทีมงานคุณภาพ และยังได้ใช้งานผลิตภัณฑ์ดิจิทัลในทุก ๆ วันของการทำงานด้วย เรียกได้ว่า บัณฑิตวิทยาลัย ไม่ตกเทรนด์</p>	<p>Digital technology helps collect and analyze data, design work and solve problems at work, drive and develop organizations and build networks.</p> <p>Naresuan University has positioned itself as a Digital University.</p> <p>NU Graduate School has the advantage of a strong IT team, beloved by the people within and admired by the people without. We are encouraged, therefore, to learn about and adjust to the changing world of digitalization from a Dream Team and to enjoy the benefits of a digital organization every day at work. In other words, NU Graduate School is right on-trend.</p>
<p>SSU มอบ 4 Skill ซอฟท์ ซอฟท์ เพื่อชีวิต ดี ดี ของชาวบัณฑิตวิทยาลัย เป็นของขวัญปีใหม่นะคะ ทบทวนกันอีกครั้งค่ะ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การสื่อสารภาษาอังกฤษ 2. การจัดการเวลา 3. การบริหารสุขภาพ 4. การใช้เทคโนโลยีดิจิทัล 	<p>SSU offers these 4 soft skills for the well-being of NU Graduate Scholl staff. To recap:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. English Communication 2. Time Management 3. Food and Exercise 4. Digital Technology
สวัสดีปีใหม่ค่ะ	Happy New Year!
	