

กระบวนการโค้ชด้วย จิตวิทยาเชิงบวก

*(Positive Psychology
Coaching Process)*

โดย อาจารย์ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach

Leadership and Strategic Development Consultant



<http://www.entraining.net>

<http://www.facebook.com/CSREntraining>



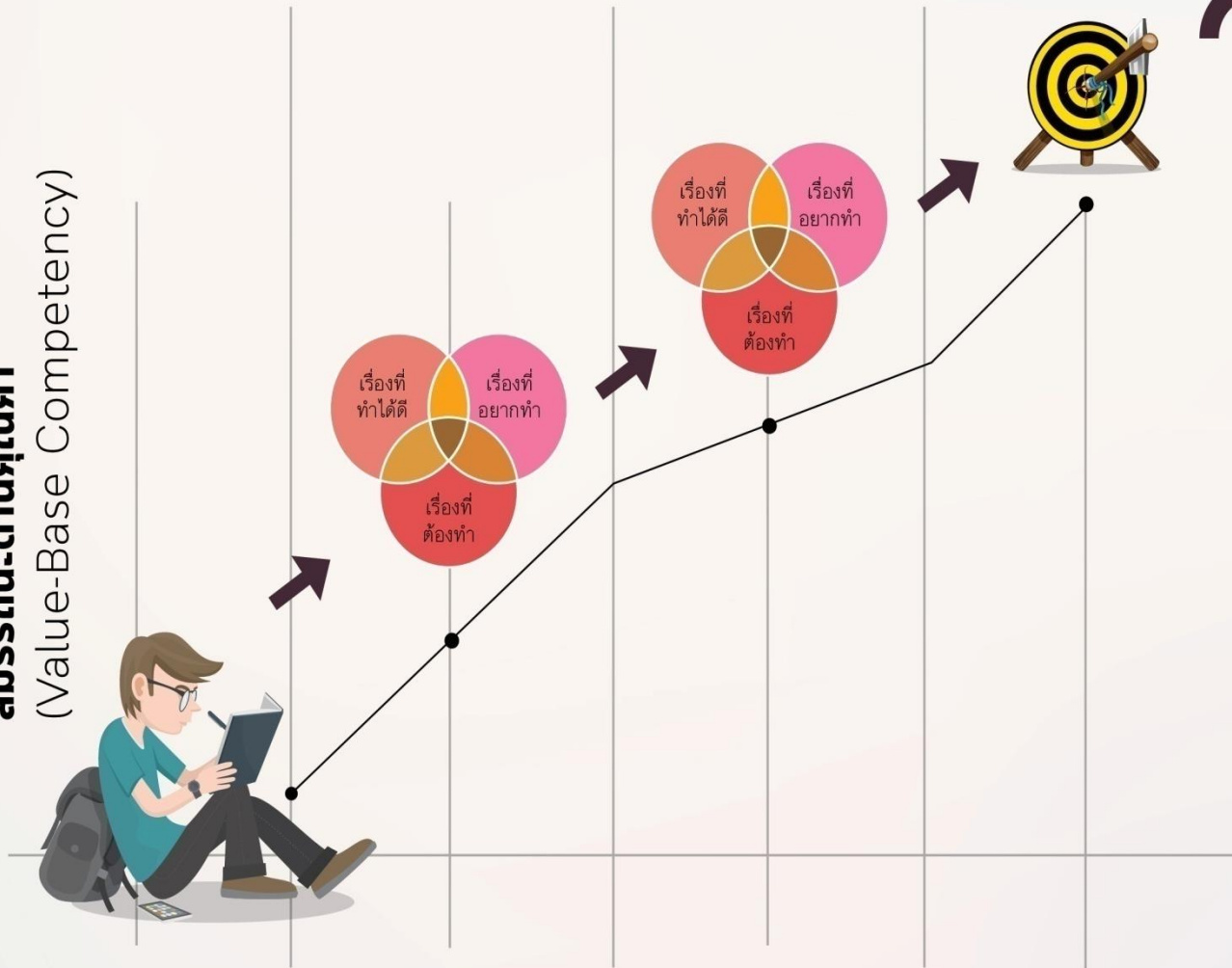
Pakornblog

<http://www.pakornblog.com>
<http://www.facebook.com/pakornblog>

กระบวนการโค้ชด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวก

(Positive Psychology Coaching Process)

สมรรถนะด้านคุณค่า
(Value-Base Competency)



ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

- 🎯 Pleasant Life
- 🎯 Good Life
- 🎯 Meaningful Life

การสร้างพลังเชิงบวก (Positive Intelligence : PQ)

การเรียนรู้หลักพื้นฐานของ การสร้างพลังเชิงบวกกับตัวเอง (โค้ช)

- ✚ Positive Psychology
- ✚ Positive Thinking
- ✚ Positive Intelligence Quotient
- ✚ Positive Mindset
- ✚ Positive Coaching



หลักจิตวิทยาเชิงบวก (*Positive Psychology*) –

ศ. มาร์ติน เซลิกแมน

“การทำงานของมนุษย์ในเชิงบวกจะเสริมสร้างอัจฉริยภาพกับความสามารถ ทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขมากยิ่งขึ้น โดยยึดจุดแข็งของมนุษย์เป็นจุดหลักของการพัฒนา”

- ความสุขจากสิ่งรอบๆ ตัวเรา (The Pleasant life)
- ความสุขแบบจดจ่อกับเรื่องที่ทำ (The Good life)
- ความสุขในสิ่งที่ทำแล้ว ทำให้คนอื่นมีความสุข (The Meaningful life)



การสร้างแนวความคิดเชิงบวก (Positive Thinking)

- การปรับเปลี่ยนที่วงจรพฤติกรรม
- การให้ความหมาย (Meaning) เชิงบวก
- การสร้างมุมมองใหม่ (Reframe)
- การเปลี่ยนจุดจจ่อ (Focus) ที่เป็นประโยชน์
- การให้ความสำคัญที่คุณค่า (Value) ของบุคคล



Think
Do
Be

→ Positive

หลักการสำคัญของเซาว์ปัญญาเชิงบวก (PI)

- การสร้างจิตรับใช้ (ปัญญา) ขึ้นมาทดแทนจิตบั่นทอน
- การตระหนักรู้สถานะต่างๆ แล้วปรับสู่สมดุลอย่างรวดเร็ว
- การเผชิญสิ่งต่างๆ ด้วยแนวความคิดเชิงบวก
- การปฏิบัติตัวเฉพาะเหตุการณ์ที่เป็นปัจจุบัน
- การมีสมาธิจดจ่อกับผลลัพธ์ที่เป็นจริง
- การมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาด้วยปัญญา



คุณลักษณะของมนุษย์ กับการทำงานของสมอง



สัญชาตญาณ
การตอบโต้
(Response)

จินตนาการความกลัว (Fear)

กลัวไม่ดีพอ
(Not Good Enough)

กลัวไม่เป็นที่รัก
(Not Being Love)

กลัวไม่เข้าพวก
(Not Belong to)

การต่อสู้ (Fight)



คนรับผิดชอบ



คนขยัน



คนชอบสังคม

อยู่เฉยๆ (Freeze)



คนละเอียด



คนอ่อนน้อม



คนเฉยๆ

การถอยหนี (Flight)



คนง่าย ๆ



คนคล้อยตาม



คนสันโดษ

หมายเหตุ : พฤติกรรมที่ปฏิบัติแล้วไม่ได้มีความสุขจริง

Workshops



กำหนดแนวทางที่จะนำไปพัฒนาตัวเอง

- ❑ เรื่องที่ได้เรียนรู้เพิ่มเติม
- ❑ เรื่องที่จะนำไปพัฒนาตัวเองเพิ่มเติม
- ❑ เรื่องที่จะนำไปดำเนินการ โค้ช





Mindset

(ความเชื่อที่มีผลต่อพฤติกรรม)

ความเชื่อ
(Belief)

คุณค่า
(Value)

ความรู้
(Knowledge)

ประสบการณ์
(Experience)

สิ่งที่สนับสนุนให้เกิดเป็น Mindset

การได้ชตัวเองให้ทำความดี



คำถามชุดที่ #1

ความตั้งใจในการทำความดี

- 📅 การทำความดีหมายถึงอะไร?
- 📅 การทำความดีมีลักษณะอย่างไร?
- 📅 การทำความดีมีแบบไหนบ้าง?

คำถามชุดที่ #4

วิธีการปฏิบัติ

- 📅 การปฏิบัติตัวของเราเป็นอย่างไร?
- 📅 การดำเนินการของเราเป็นอย่างไร?

คำถามชุดที่ #2

เป้าหมายการทำความดี

- 📅 เรื่องที่เลือกมาทำความดีคืออะไร?
- 📅 เรื่องนี้เกิดประโยชน์อะไร?
- 📅 เรื่องนี้มีคุณค่าในเรื่องอะไร?

คำถามชุดที่ #3

คุณลักษณะของตัวเองในปัจจุบัน

- 📅 สิ่งที่เราเองทำได้ทันทีคือเรื่องอะไร?
- 📅 คุณลักษณะเด่นของเราคือ?
- 📅 คุณสมบัติที่ดีของเราคืออะไร?
- 📅 พรสวรรค์ของเราคืออะไร?



Role Playing:



การฝึกฝนการโค้ชด้วยตัวเอง

- จับคู่ดำเนินการ โค้ชด้วย Positive Psychology Coaching
- กำหนดหลักการที่ใช้ดำเนินการ โค้ชของตัวเอง
- ดำเนินการ โค้ชให้ โค้ชซึ่งเกิดสภาวะเชิงบวก
- สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน



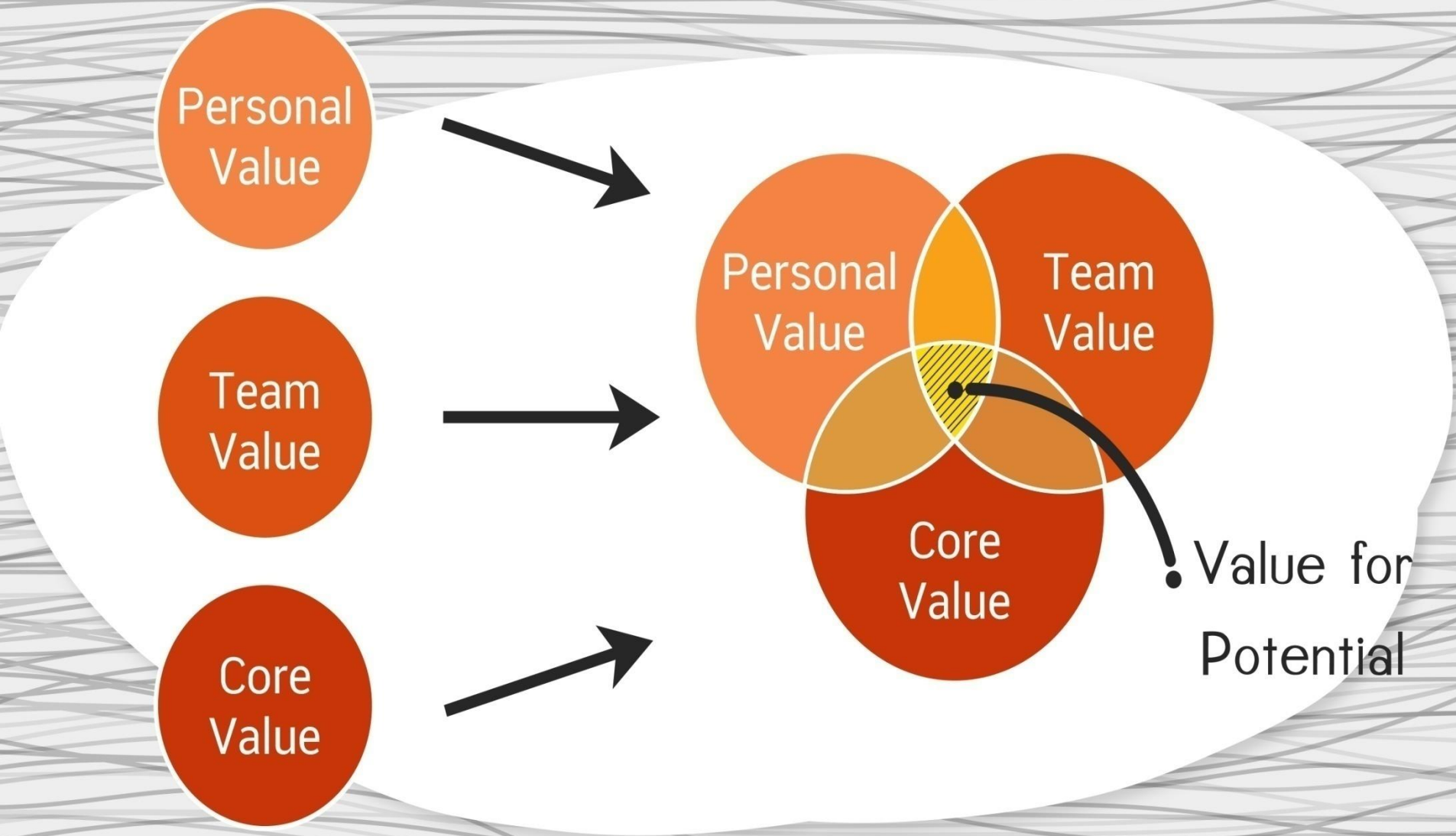
เป้าหมาย (Goal) ความหมายที่หลากหลาย

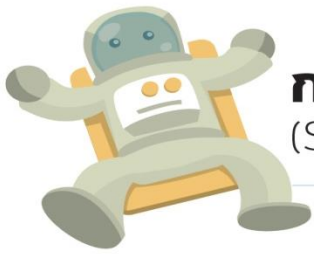
- ❑ ความฝัน ที่ยังไม่เกิดขึ้นจริงขณะนี้
- ❑ สิ่งที่กำหนดทิศทางที่ชัดเจนให้เรา
- ❑ หน่วยวัดความสำเร็จที่กำหนดไว้
- ❑ แรงจูงใจที่กระตุ้นการลงมือทำ
- ❑ วิสัยทัศน์ของผู้บริหารองค์กร
- ❑ ผลลัพธ์ที่สร้างความภูมิใจเมื่อบรรลุได้
- ❑ จุดเริ่มต้นของแผนงานและการลงมือทำ

“คุณชอบความหมายของเป้าหมายใดบ้าง?”

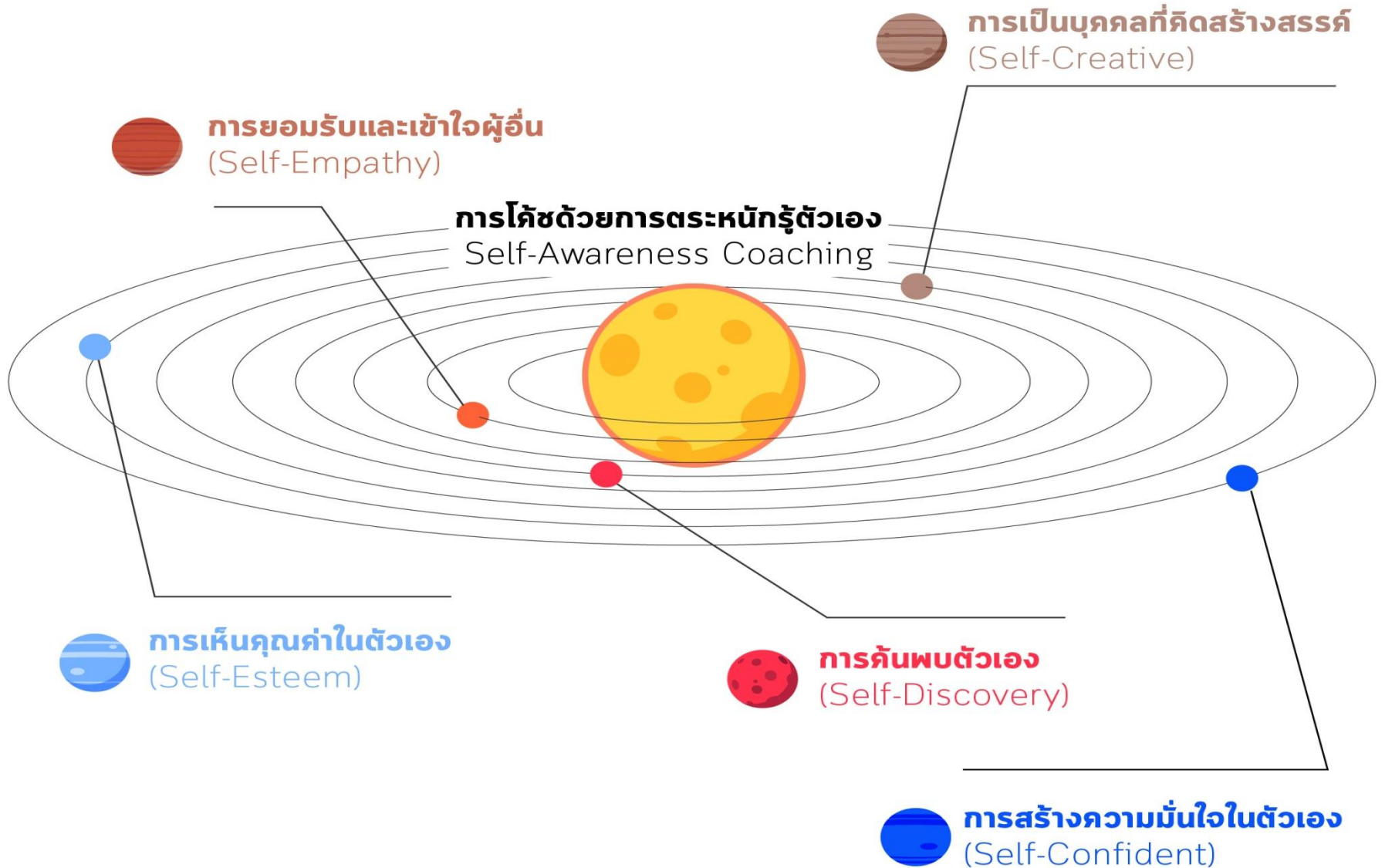


การโค้ชที่คุณค่าร่วมกัน (Value Coaching)

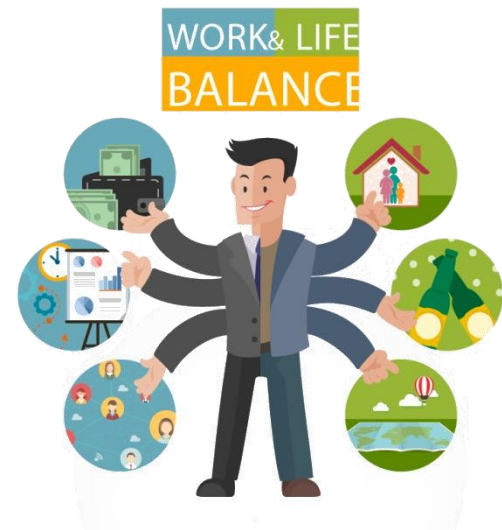
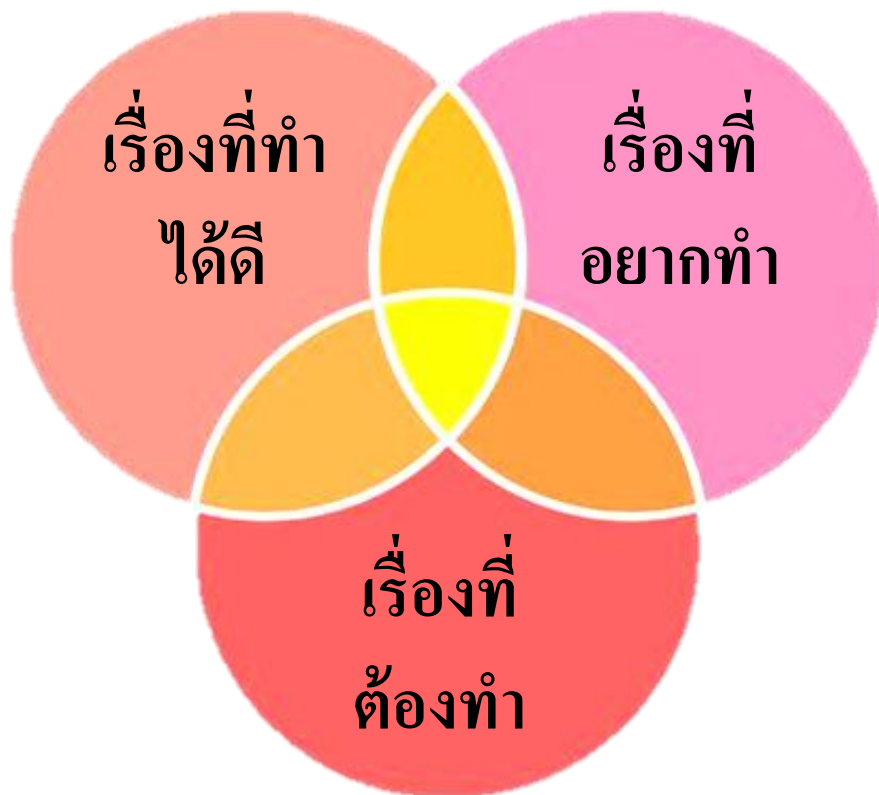




กระบวนการโค้ชด้วยการตระหนักรู้ตัวเอง (Self-Awareness Coaching)



การสร้างสมดุลกับเรื่องที่กำลังดำเนินการ



Role Playing:



การฝึกฝนการโค้ชด้วยตัวเอง

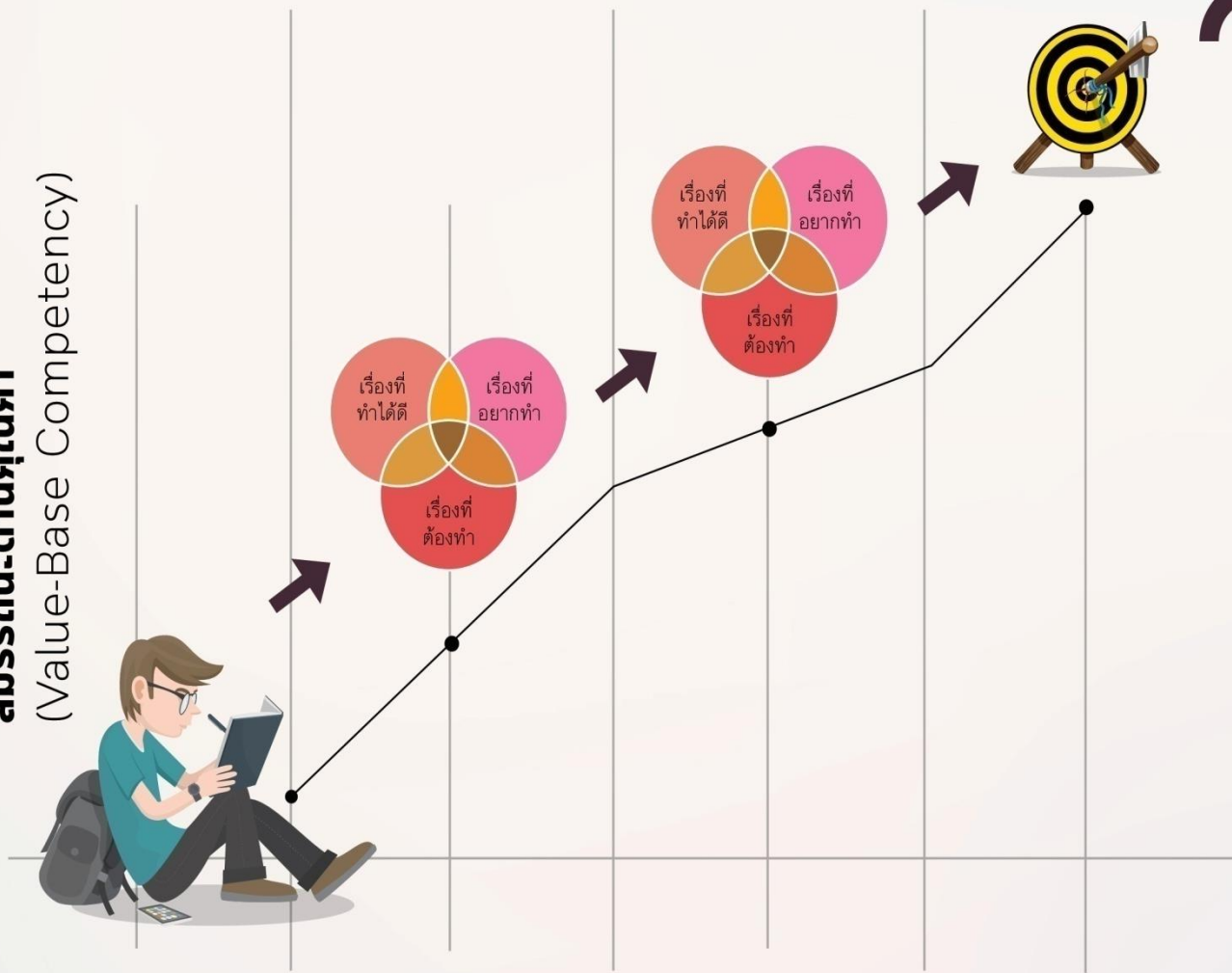
- ๑ จับคู่ดำเนินการ โค้ชตามความถนัด
- ๑ เลือกดำเนินการ โค้ชตามเรื่องที่ชอบ
- ๑ ดำเนินการ โค้ชให้ โค้ชที่เกิดสภาวะเชิงบวก
- ๑ สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน



กระบวนการโค้ชด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวก

(Positive Psychology Coaching Process)

สมรรถนะด้านคุณค่า
(Value-Base Competency)



ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

- 🦋 Pleasant Life
- 🦋 Good Life
- 🦋 Meaningful Life

การสร้างพลังเชิงบวก (Positive Intelligence : PQ)

สิ่งที่ได้รับจากการฝึกอบรมในครั้งนี้



- ✦ เนื้อหาที่เป็นประโยชน์และประยุกต์ใช้ได้
- ✦ บรรยากาศที่เกิดขึ้นใน Class แล้วชอบ
- ✦ สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติเป็นเรื่องแรก

กระบวนการโค้ชด้วย จิตวิทยาเชิงบวก

- ❑ ผลลัพธ์.....ชีวิตมีความสุข
- ❑ สมรรถนะ.....มุ่งมั่นเรื่องคุณค่า
- ❑ พลังความคิด.....สร้างเขาวัวปัญญาเชิงบวก
- ❑ ดำเนินชีวิต.....ด้วยความสมดุล

ขอให้โชคดี...

สวัสดีครับ

Pakornblog



<http://www.entraining.net>

<http://www.facebook.com/CSREntraining>

<http://www.pakornblog.com>
<http://www.facebook.com/pakornblog>