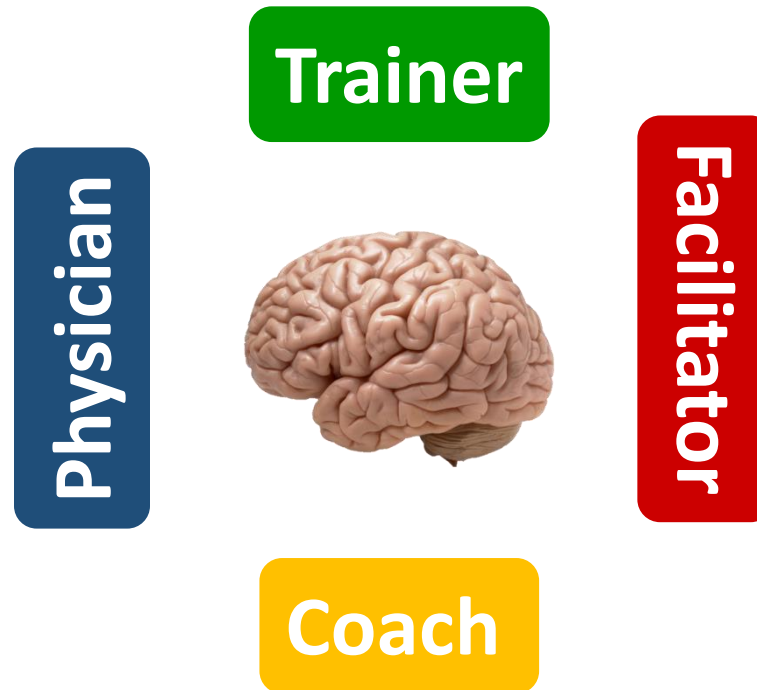




## นายแพทย์โมทย์ศักดิ์ แสงทอง

แพทยศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยนเรศวร พิษณุโลก



การทำงานสมอง 4 ด้าน สัมพันธ์กับการโต้ตอบอย่างไร

***Brain Working***

***Whole Brain Literacy***

**Brain Based Coaching**

**Whole Brain Coaching Tools**



ต้นกำเนิดของความเชื่อ ความคิด ความรู้สึก

ความรู้เรื่องสมองและการโต้ตอบจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร

# Explore แนวคิดการได้ชดด้วยหลักการของสมอง

เราใช้หลักการหรือเครื่องมือใดสร้างการเปลี่ยนแปลงให้สมองของเรา

เราใช้อะไรในการวิเคราะห์และเข้าใจตัวเราเอง

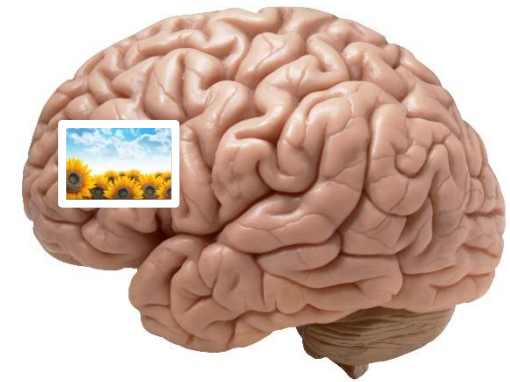
สมองเกี่ยวข้องกับอย่างไรกับกระบวนการได้ช

เครื่องมือในกระบวนการได้ชคืออะไร

การใช้เครื่องมือร่วมในการได้ชมีประโยชน์อย่างไร



# สมองของเรารับข้อมูลได้จริงละจำกัด



**134** Bits per Second  
From  
2,000,000 Bits per Second

# RAS System

# ระบบกรองข้อมูลของสมอง



ค้นหา



อัปโหลด



หน้าแรก

- ช่องของฉัน
- มาแรง
- การติดตาม 56
- ประวัติการเข้าชม
- ดูภายหลัง

ไลบรารี

- Favorites
- วิดีโอที่ชอบ

การติดตาม

- Subzidite [Freed... 11
- HooplaKidzLab
- ขุนเขามี่คำตอบ
- Sentis
- Sick Science! 1
- bookdee
- Walt Disney Thai ... 6
- Sanamluang Mu... 1

หน้าแรก มาแรง การติดตาม

ขอแนะนำ



โครงการอนุรักษ์ขนมไทย "ทองหยอด"  
pankstudio  
ดู 177,143 ครั้ง • 5 ปีที่ผ่านมา



[bookdee] วิธีสร้างแรงจูงใจ ตามแบบฉบับของคน ทำน้อยให้ได้...  
bookdee  
ดู 449 ครั้ง • 6 เดือนที่ผ่านมา



The power of believing that you can improve | Carol...  
TED  
ดู 848,765 ครั้ง • 1 ปีที่ผ่านมา



[Live] ทศกัณฐ์มานะ - เก่ง ธชย @ Seed Awards ครั้งที่ 8/2012  
DOOYOU LIVE CHANNEL  
ดู 9,066 ครั้ง • 2 เดือนที่ผ่านมา



[bookdee] ปีใหม่คนใหม่! เลิกผัดวันประกันพรุ่ง ด้วยการใช้นวัตกรรม 2 นาที...  
bookdee  
ดู 609 ครั้ง • 10 เดือนที่ผ่านมา



โขน หนุมานซุกซ่อนดวงใจ เทียน เป้อ  
ดู 11,023 ครั้ง • 3 ปีที่ผ่านมา



กับข้าวเพชรขนาด(เหลือแหล่)  
wanjai2010  
ดู 93,709 ครั้ง • 4 ปีที่ผ่านมา



รวม Golden Buzzer Thailand's Got Talent Season 6  
นลชล  
ดู 23,965 ครั้ง • 4 เดือนที่ผ่านมา



Thailand's Got Talent Season 6 EP9 3/6  
Thailand's Got Talent  
ดู 160,165 ครั้ง • 3 เดือนที่ผ่านมา



Descendants  
tsabszy  
ดู 3,433,064 ครั้ง • 5 ปีที่ผ่านมา

แสดงเพิ่มเติม

ดูอีกครั้ง



# Workshop เตรียมตัวเพื่อเป็นโค้ชสมอง

ระบุชื่อคนหรือกลุ่มที่เราตั้งใจจะไปพัฒนาด้วยกระบวนการโค้ช

สาเหตุที่เลือกบุคคลกลุ่มนี้เพราะอะไร

คาดหวังผลลัพธ์อะไร

อยากได้อะไรกลับไปเพื่อให้ได้เป้าหมายของเรา



# Triune Brain

New Brain

**Wisdom**

อยู่อย่างรู้ความหมาย

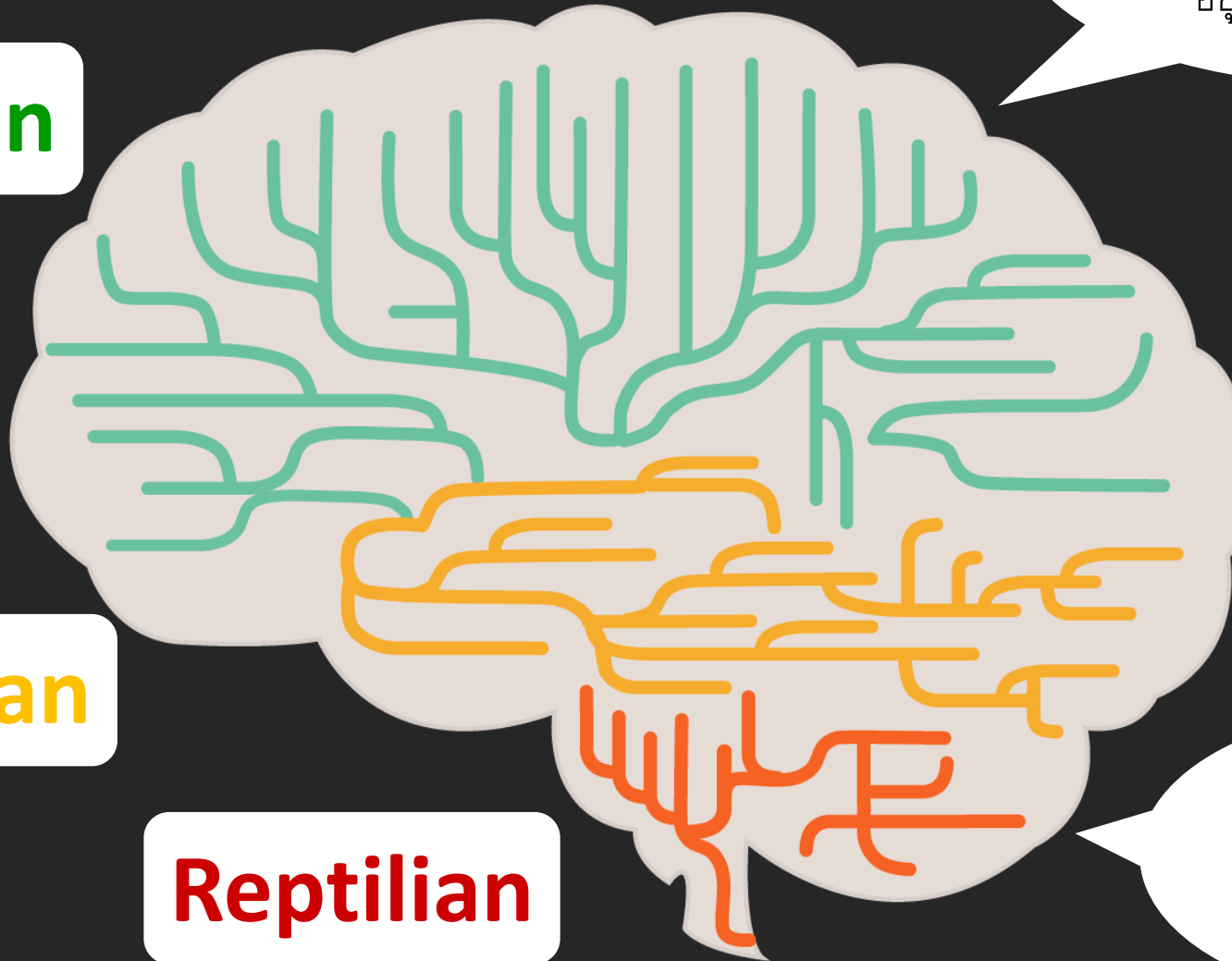
*Relation*

อยู่ร่วม

**Surviv  
e**

Mammalian

Reptilian





Behavior

Outcome

Feeling

Experience

Thinking

Belief



# Iceberg Theory

สิ่งที่เราแสดงออก สิ่งที่เรามองเห็น

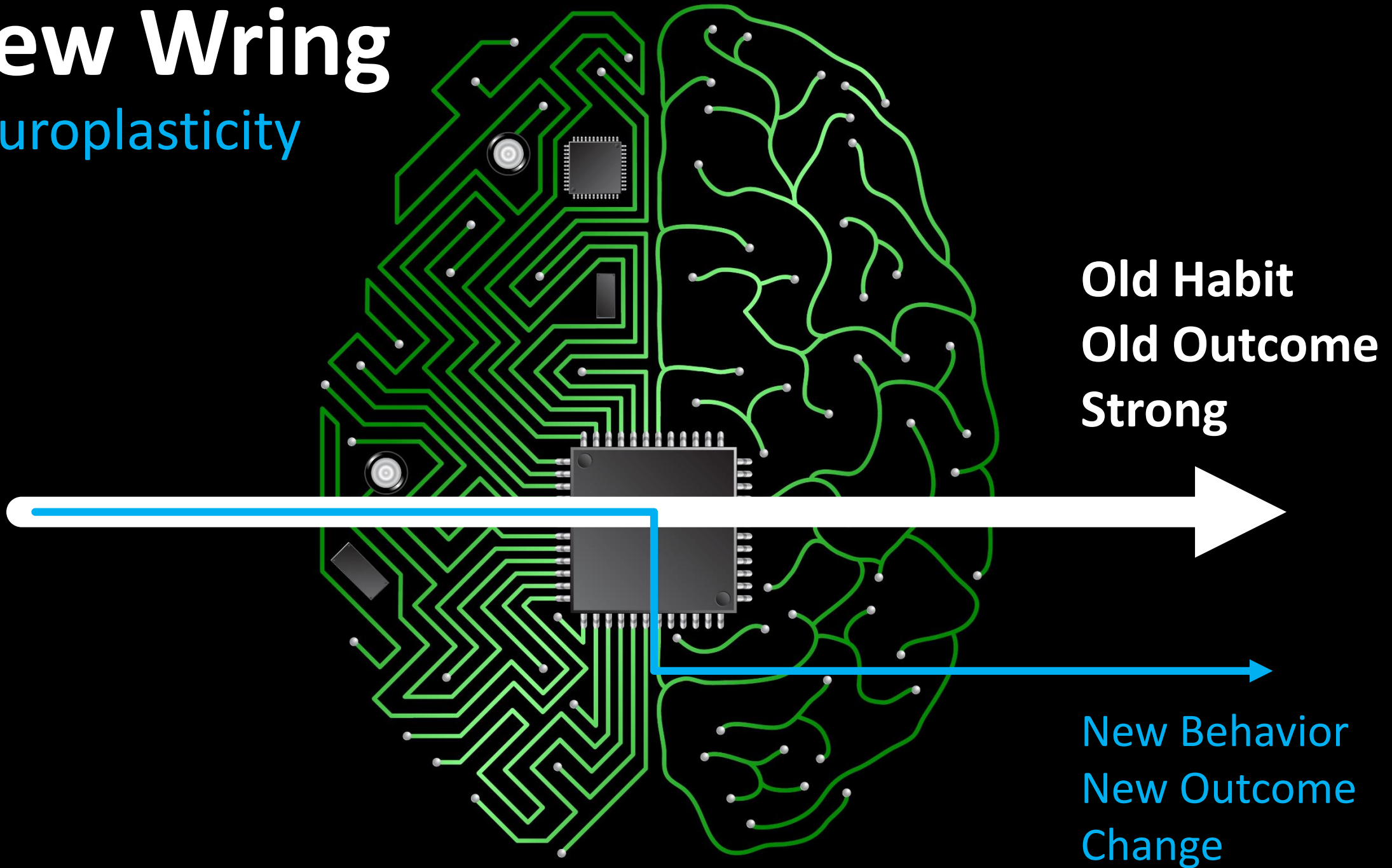
เป็นผลจากวงจรพฤติกรรมที่อยู่ใต้ภูเขาน้ำแข็ง

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เกิดขึ้นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ ความคิด ความรู้สึก



# New Wring

Neuroplasticity

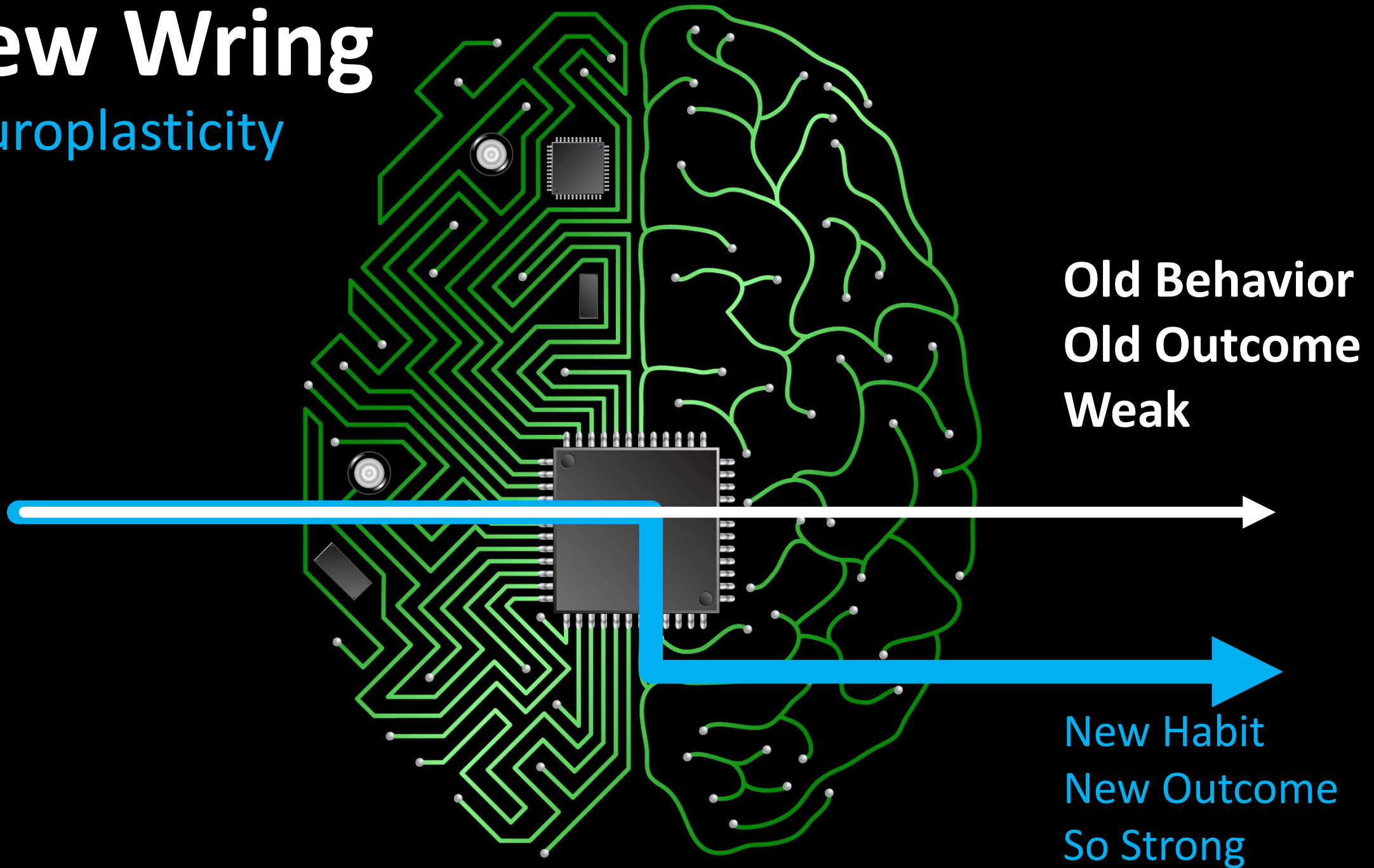


**Old Habit**  
**Old Outcome**  
**Strong**

**New Behavior**  
**New Outcome**  
**Change**

# New Wring

Neuroplasticity



# Mind Trap

## หลุมพรางของการเปลี่ยนแปลง

ทำสำเร็จไปก็เท่านั้น ไม่เห็นได้อะไร ไม่เห็นมีใครให้ความสำคัญ  
เปลี่ยนแปลงไปแล้วมันเสี่ยง ทำเหมือนเดิมน่าจะได้ผลมากกว่า  
เรามีความสามารถไม่เท่าคนอื่น ๆ ทำได้แค่นี้ก็ดีแล้ว  
การเปลี่ยนแปลงเพื่อความสำเร็จเป็นเรื่องยาก เราคงทำไม่ได้หรอก  
ใคร ๆ ก็เป็นห่วง บอกให้เราระวัง อย่าทำอย่าคิดอะไรมาก  
ทุกวันนี้เราก็เรียนรู้เพื่อจะเปลี่ยนแปลงอยู่แล้ว ก็น่าจะพอ  
ไม่อยากเคร่งเครียด อยากใช้ชีวิตให้คุ้ม ให้มีความสุข



# 4 F for Survive

## พฤติกรรมกรรมการเอาตัวรอด



**Fight** ต่อสู้

**Flight** ถอยหนี

**Fake** เสแสร้ง

**Freeze** แกล้งตาย

# FEARS

## ความต้องการไม่ได้รับการตอบสนอง



**Fairness**

ความยุติธรรม

**Expectation**

ความชัดเจน

**Autonomy**

ทางเลือก

**Relation**

สัมพันธ์ภาพ

**Status**

คุณค่า

# Empowering Belief

เอาชนะกลุ่มพราง

Positive Psychology

PDCA

Cause and Effect

5 Language of Love

Success Pattern

Hormone of Happiness



# Positive Psychology



Pleasant  
life

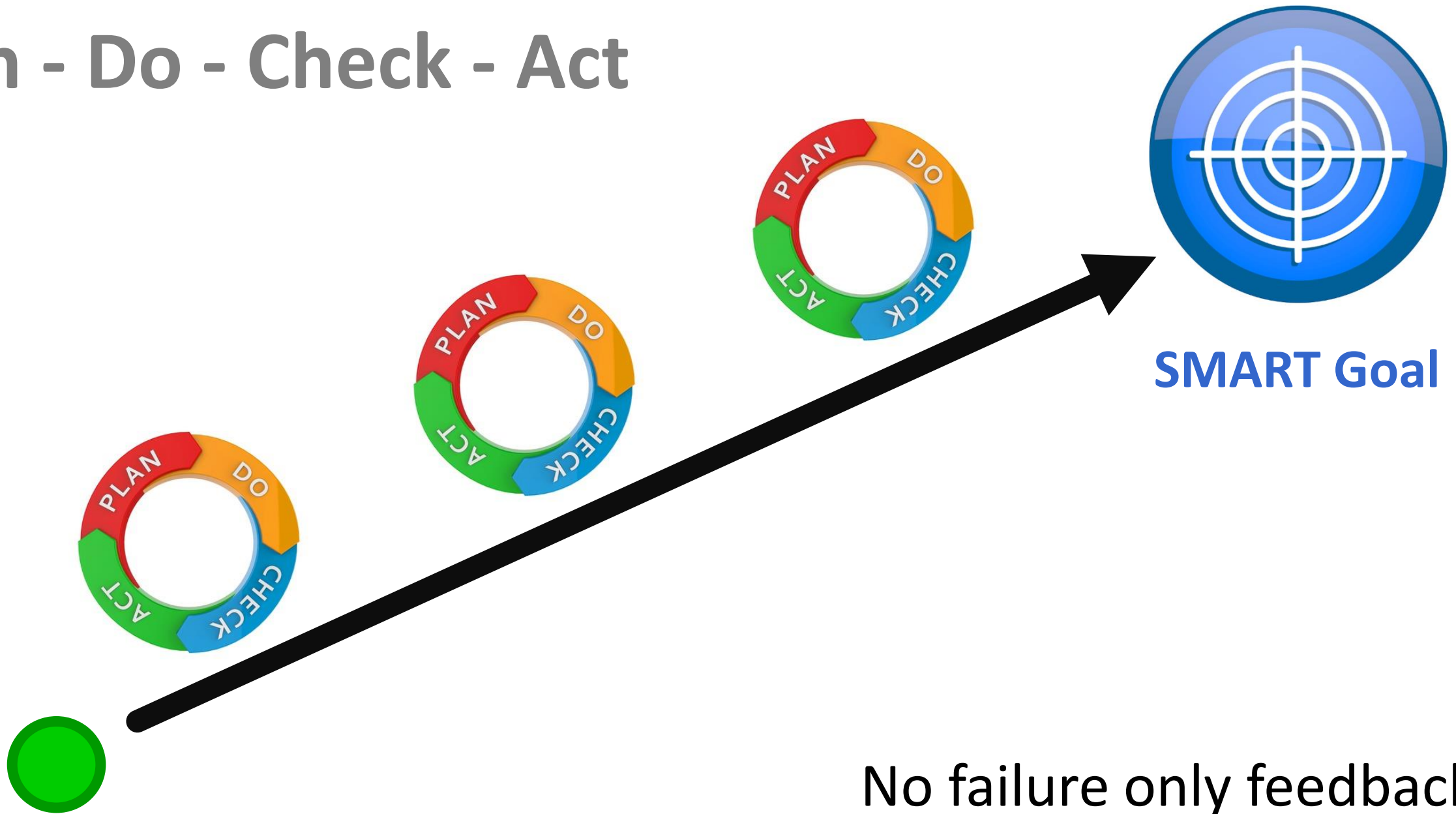


Good Life



Meaningful  
life

# Plan - Do - Check - Act



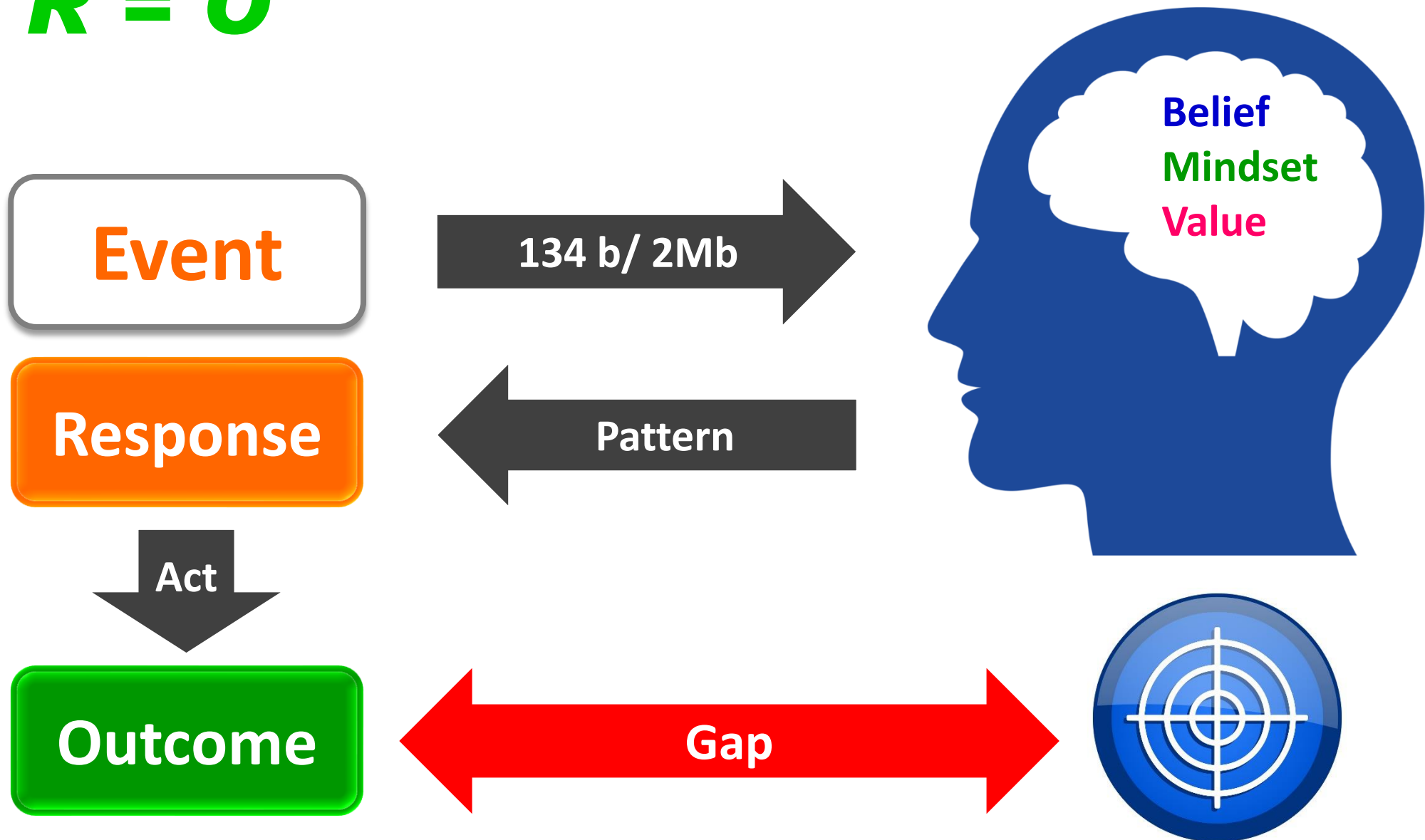
**Start with Your Being**

No failure only feedback  
If it doesn't work, do something else



# สมการการเปลี่ยนแปลงเพื่อความสำเร็จ

$$E + R = O$$



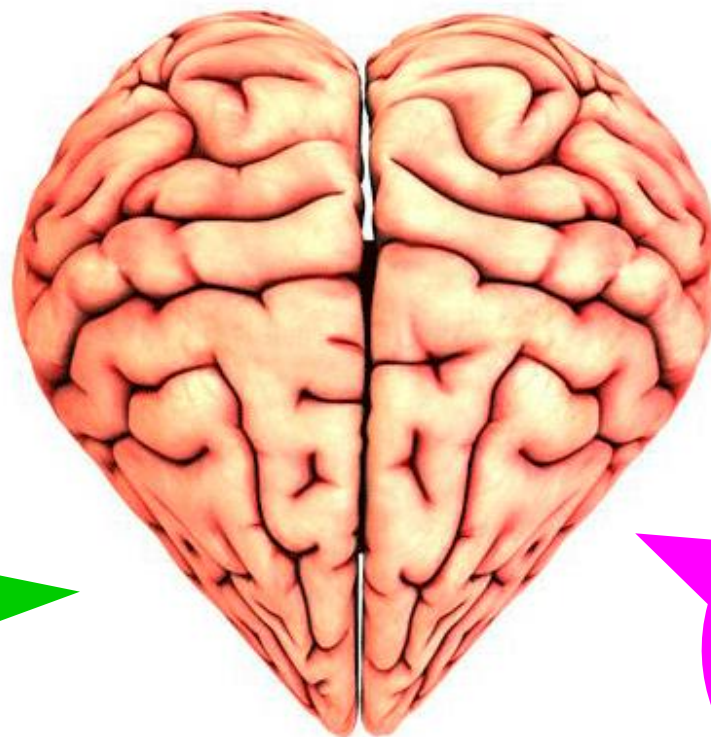
# 5 Language of Love

*Of Affirmation*  
**Words**  
ภาษา

*Acts Of Service*  
การกระทำ

*Receiving* **Gift**  
ของขวัญ

*Physical*  
**Touch**  
สัมผัส



*Quality*  
**Time**  
เวลา

*Strength*

*Success*

*Pattern*

*Value*

**Love  
Yourself**

# Hormone of Happiness

สารแห่งความสุข

**Endorphin** สารสําราญ

**Dopamine** สารสําเร็จ

**Oxytocin** สารสัมพันธ์

**Serotonin** สารสํารวม



# Workshop

## เอาชนะกลุ่มพรางของเรา

เป้าหมายที่เราต้องการเห็นความเปลี่ยนแปลงคือเรื่องใด  
กลุ่มพรางที่ขัดขวางศักยภาพการการใช้ศักยภาพสมองของเรา  
เราต้องเปลี่ยนวิธีคิดอย่างไรเพื่อเอาชนะกลุ่มพราง  
การเปลี่ยนวิธีคิดทำให้เราได้ผลลัพธ์อะไร



นักคิด  
นักวิเคราะห์

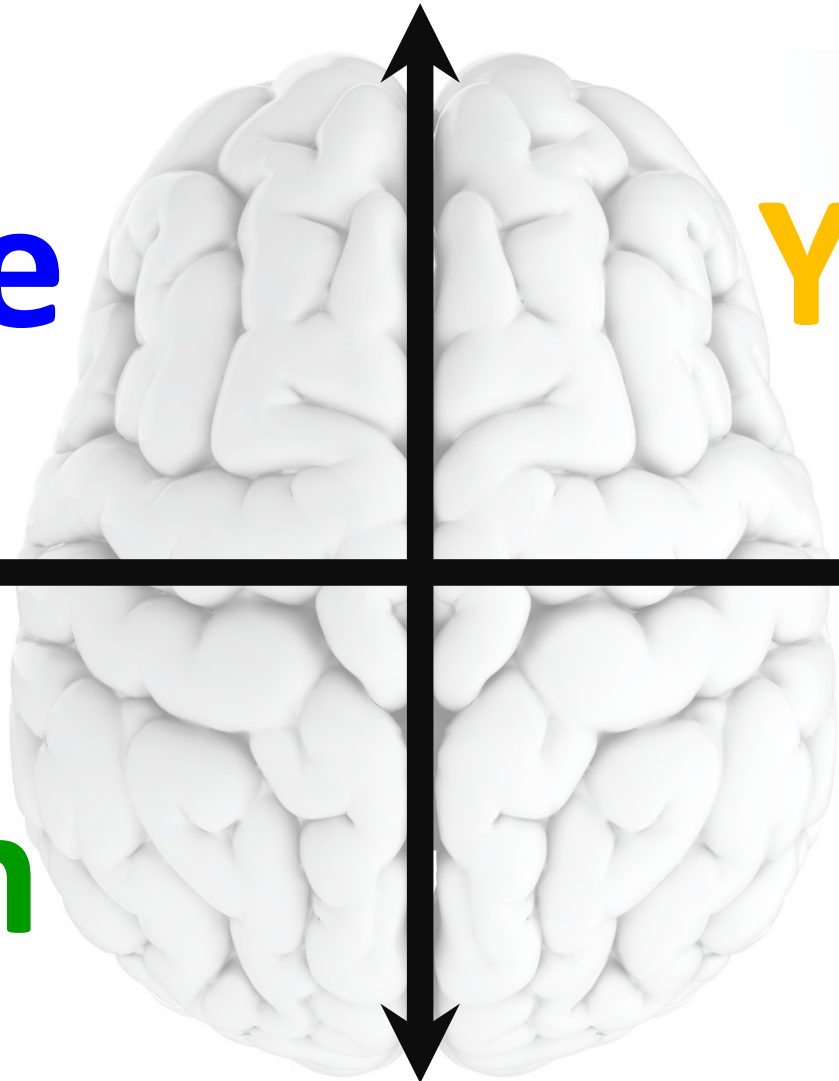
Blue

Rational

Green

ผู้จัดระเบียบ  
ผู้ตรวจสอบ

Intellectual



นักทดลอง  
นักสร้างสรรค์

Yellow

Intuitive

Red

ผู้ช่วยเหลือ  
ผู้ประสานงาน

Instinct

## Rational Self

Purpose วัตถุประสงค์

Fact ข้อเท็จจริง

Cause เป็นเหตุเป็นผล

Process กระบวนการ

Form แบบแผน

Clear ชัดเจน

## Safekeeping Self

## Experimental Self

Possibility เป็นไปได้

Future อนาคต

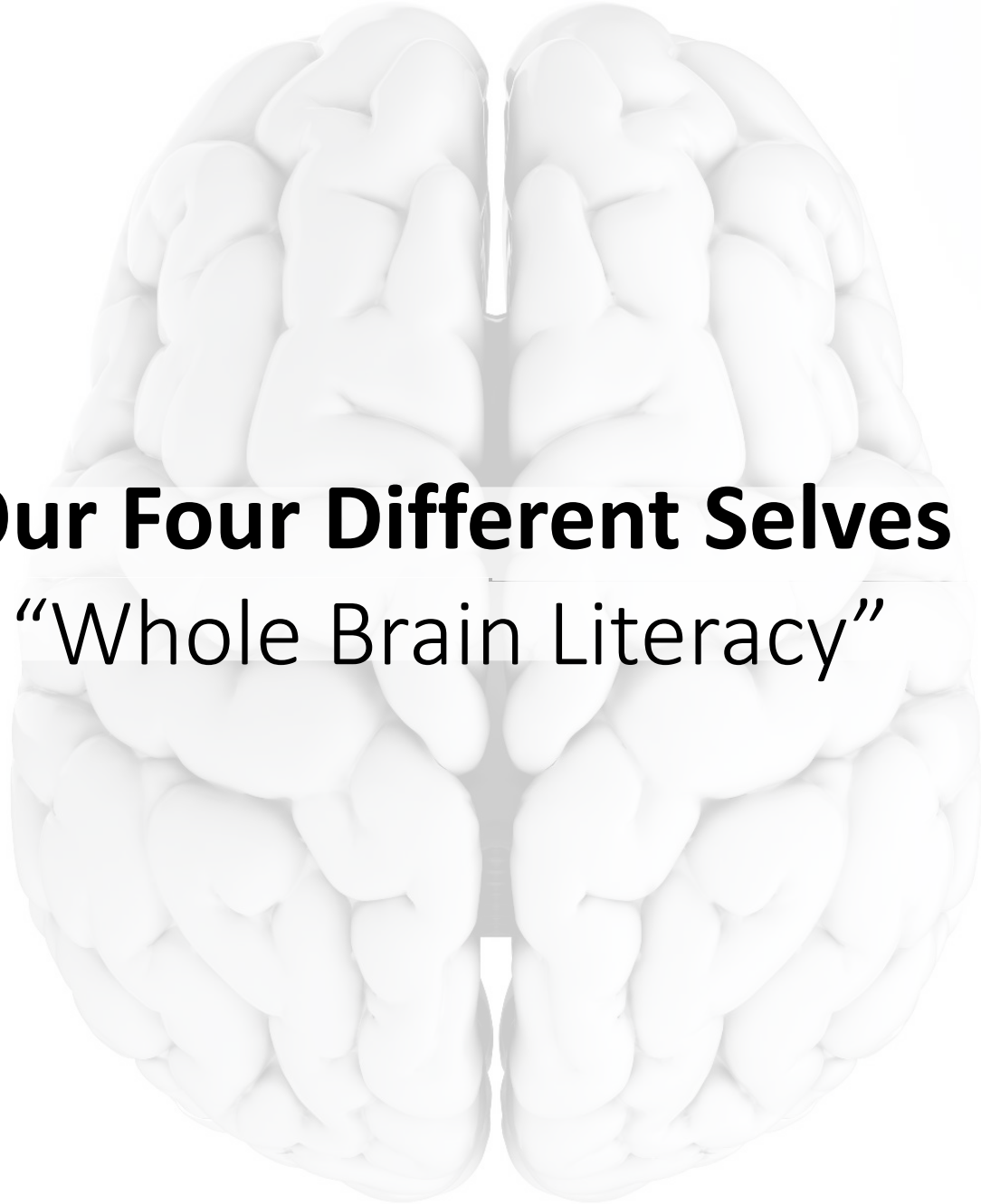
Creative ความคิดสร้างสรรค์

People กลุ่มคน

Feeling อารมณ์ความรู้สึก

Care ความห่วงใย

## Feeling Self



# Our Four Different Selves “Whole Brain Literacy”

## Brain Self

## Value

## Behavior

## Strength

### Rational Self

Purpose  
Fact  
Cause

Fairness

วางแผนก่อนการทำงาน

Strategic Thinking

### Safekeeping Self

Process  
Form  
Clear

Safety

ตรวจสอบเพื่อความมั่นใจ

Standard

### Experimental Self

Possibility  
Future  
Creative

Autonomy

ทำทันที

Confidence

### Feeling

People  
Feeling  
Care

Relation

ดูแล ห่วงใยผู้อื่น

Teamwork



# Workshop

# Assessment Yourself

เราคิดว่าเราโดดเด่นในการใช้สมองส่วนใด

ความสำเร็จใดในอดีต ที่สอดคล้องกับการใช้สมองส่วนนั้น

อะไรคือคุณค่าที่เราให้ อะไรคือปัจจัยความสำเร็จในเรื่องนั้น

เราจะทำอย่างไรเพื่อให้เราใช้คุณค่าเหล่านั้นได้มากขึ้น



# Workshop

# 4 Different Window

3 คุณค่าของ  
คนที่เราไม่ชอบ

2 พฤติกรรม  
ที่เราไม่ชอบ

1 พฤติกรรมที่ดี  
ของเรา

4 ตัวเรา  
ในสายตาผู้อื่น

ช่องที่ 1

ช่องที่ 2

ช่องที่ 3

ช่องที่ 4

รักษาน้ำใจผู้อื่น	คนที่ไม่มีความรู้สึก ใช้แต่ความรู้สึก	เป็นคนมีเหตุผล	คนแข็งกระด้าง ใจดำ
ยึดหยุ่น	ไม่เคารพกฎ ไม่รักษาเวลา	เป็นคนรับผิดชอบ	ไม่รู้จักปรับตัว

# Workshop

# หาเพื่อนใหม่ สร้างเพื่อนที่ดี

คนที่เราเคยไม่ชอบ เขามีพฤติกรรมแบบใด

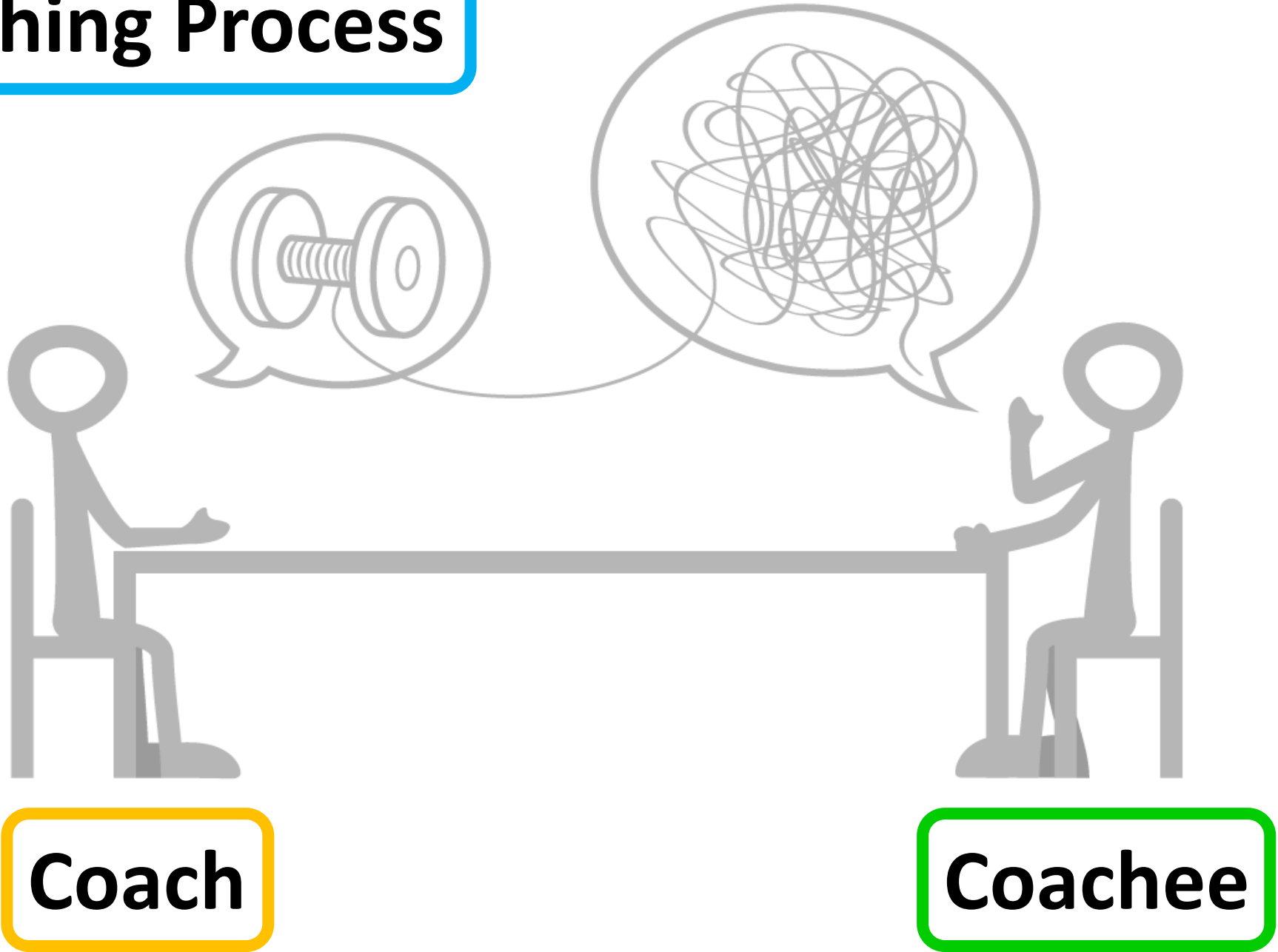
พฤติกรรมที่เขาเป็น เพราะให้ความสำคัญกับเรื่องใด มีข้อดีอะไร

เขาอาจจะสามารถช่วยเหลือหรือสนับสนุนเราในเรื่องใดได้บ้าง

เมื่อปรับเปลี่ยนความคิดแล้ว เรารู้สึกต่อเขาอย่างไร



# Coaching Process



# Explore

## สำรวจความติดเกี่ยวกับการโค้ช

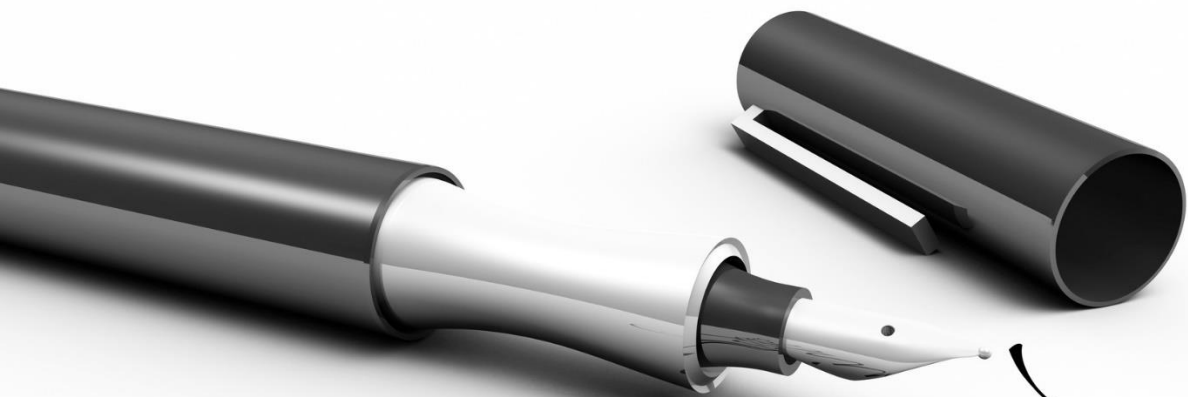
คุณได้ยินคำว่า โค้ช แล้วนึกถึงอะไร

คุณคิดว่า โค้ช ทำหน้าที่อะไรบ้าง

ขั้นตอนการโค้ช มีวิธีการอย่างไร

การโค้ช มีประโยชน์อย่างไรบ้าง

คุณอยากเป็น โค้ช หรือไม่



*Coaching!*

# Meaning

## ความหมายของการโค้ช

โค้ชคือผู้ดึงศักยภาพของโค้ชชี่ออกมา

โค้ชพาโค้ชชี่จากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งตามที่โค้ชชี่ต้องการ

โค้ชทำให้โค้ชชี่เลือกวิธีการของตัวเอง

โค้ชใช้คำถามเป็นหลัก หลีกเลี่ยงการแนะนำโดยตรง

โค้ชให้ความสำคัญที่ **Solution** มากกว่า **Problem**

โค้ชมุ่งเน้นให้โค้ชชี่อยากเกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยตัวเอง

โค้ชเป็นเพียงกระจกเงาสท้อนความคิดของโค้ชชี่



# หลักการและแนวคิดของการเป็นโค้ช

สมองของทุกคนมีความแตกต่างกัน

โค้ชที่มีศักยภาพมากพอในการค้นหาคำตอบ

มนุษย์ทุกคนย่อมรู้จักตัวเองดีที่สุด

มนุษย์จะเปลี่ยนแปลง ก็ต่อเมื่อเขาอยากเปลี่ยนแปลงด้วยตัวเอง

กระบวนการที่ใช้ เน้นที่วิธีการเดินสู่เป้าหมาย มีใช้เน้นที่ปัญหา

ปัญหาและอุปสรรค เป็นสิ่งที่เขาพบเจออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่เขาเป็น

ทุกคนมีวิธีการที่เหมาะสมของตัวเอง



# กระบวนการ GROW Model

**Goal** มองเห็นเป้าหมายที่ต้องการอย่างชัดเจน

**Reality** มองเห็น ยอมรับ อยากเปลี่ยนแปลง

**Option** ค้นหาทางเลือกใหม่ๆ

**Way forward** ตัดสินใจลงมือทำ





# ตัวอย่างคำถามเพื่อการเปลี่ยนแปลง

## อยากจะไปไหน

เป้าหมายของคุณคืออะไร

เป้าหมายนี้สำคัญกับคุณอย่างไร

## แล้วตอนนี้อยู่ที่ไหน

ตอนนี้สถานการณ์เป็นอย่างไร คุณให้คะแนนตัวเองเท่าไร

อะไรทำให้เรายังไม่เดินไปยังจุดหมาย

คุณสมบัติ ความคิด ความเชื่อแบบไหนที่จะทำให้เราไปถึงจุดหมาย

## มีทางเลือกแบบไหนบ้าง

คุณจะเติมเต็มช่องว่างที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

คุณคิดว่าจะทำอะไรมาก่อนที่ไม่เคยทำได้บ้าง

## ตัดสินใจจะไปอย่างไร

คุณจะทำอะไรเป็นอย่างแรก จะเริ่มเมื่อไหร่ คุณจะมั่นใจได้อย่างไรว่า จะทำได้อย่างที่ตั้งใจ



# Workshop

# Coach Yourself

เป้าหมายหรือความท้าทายของเราในขณะนี้คืออะไร

สถานการณ์ปัจจุบันเป็นอย่างไร อะไรคือหลุมพรางของเรา

เรามีทางเลือกอะไรบ้าง เพื่อให้เราไปถึงเป้าหมาย

สิ่งที่เราทำส่งผลต่อเป้าหมายของเราอย่างไร



# Coaching with Brain

## Mindfulness Coaching

เน้น PFC และ VLPCF

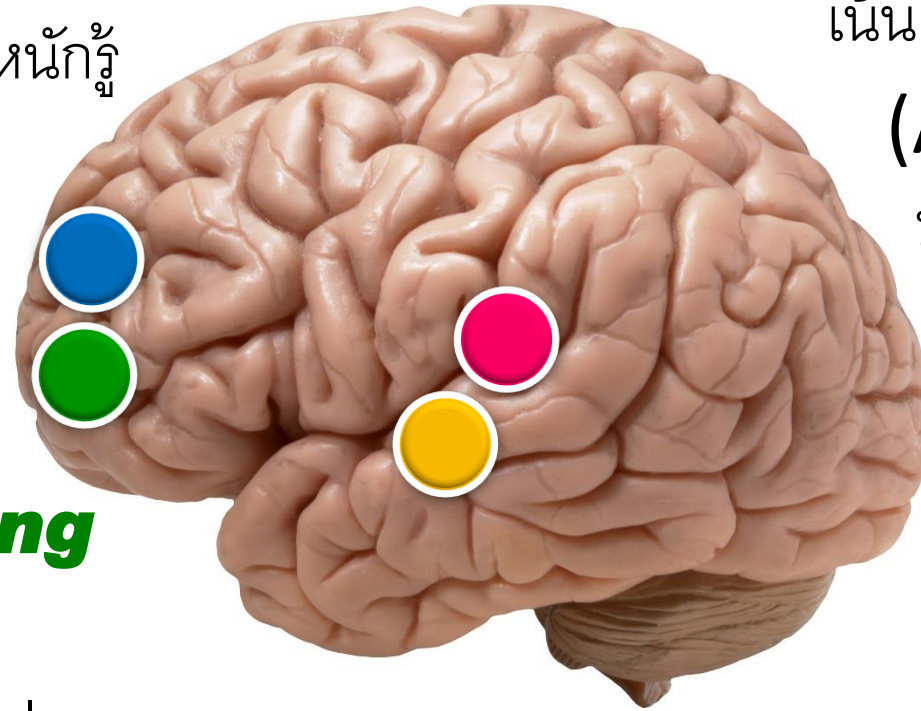
ฝึกฝนสติและสมาธิ เพิ่มการตระหนักรู้

พัฒนาสภาวะสมดุล

## Brain Base Coaching

เน้น PFC

กระตุ้นให้คิด สร้างสรรค์วิธีการใหม่



## Life Coaching

เน้น Limbic System

(Amygdala & Thalamus)

ปรับสภาวะและอารมณ์ให้เป็นบวก

## NLP Coaching

เน้น Limbic System

(Hippocampus)

เปลี่ยนฐานข้อมูล ให้เกิดความเชื่อใหม่

# Explore

# Whole Brain Coaching

การทำงานของสมองสัมพันธ์กับกระบวนการใดชอย่างไร

หลักการสมอง **4** ด้าน ช่วยในกระบวนการใดชอย่างไร

การนำหลักการสมอง **4** ด้านไปใช้ มีประโยชน์กับตัวเราอย่างไร



# Workshop

# Whole Brain Coaching

เป้าหมายของเราคืออะไร สำคัญกับคุณค่าของเราอย่างไร

**ความสำเร็จใดในอดีต ที่สอดคล้องกับการใช้สมองส่วนนั้น**

อะไรคือคุณค่าที่เราให้ อะไรคือปัจจัยความสำเร็จในเรื่องนั้น

**มีเรื่องใดที่เรามี แต่ยังไม่ได้นำมาใช้บ้าง**

สิ่งเหล่านั้นนำมาใช้สร้างความสำเร็จกับเรื่องในปัจจุบันได้อย่างไร



# Homework

# การบ้านที่จะนำกลับไปปฏิบัติ

คิดว่าจะกลับไปเปลี่ยนแปลงตัวเราเองในเรื่องใด

อยากให้เห็นภาพการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไร

คิดว่าจะได้ประโยชน์อะไรจากการเปลี่ยนแปลงนั้นบ้าง

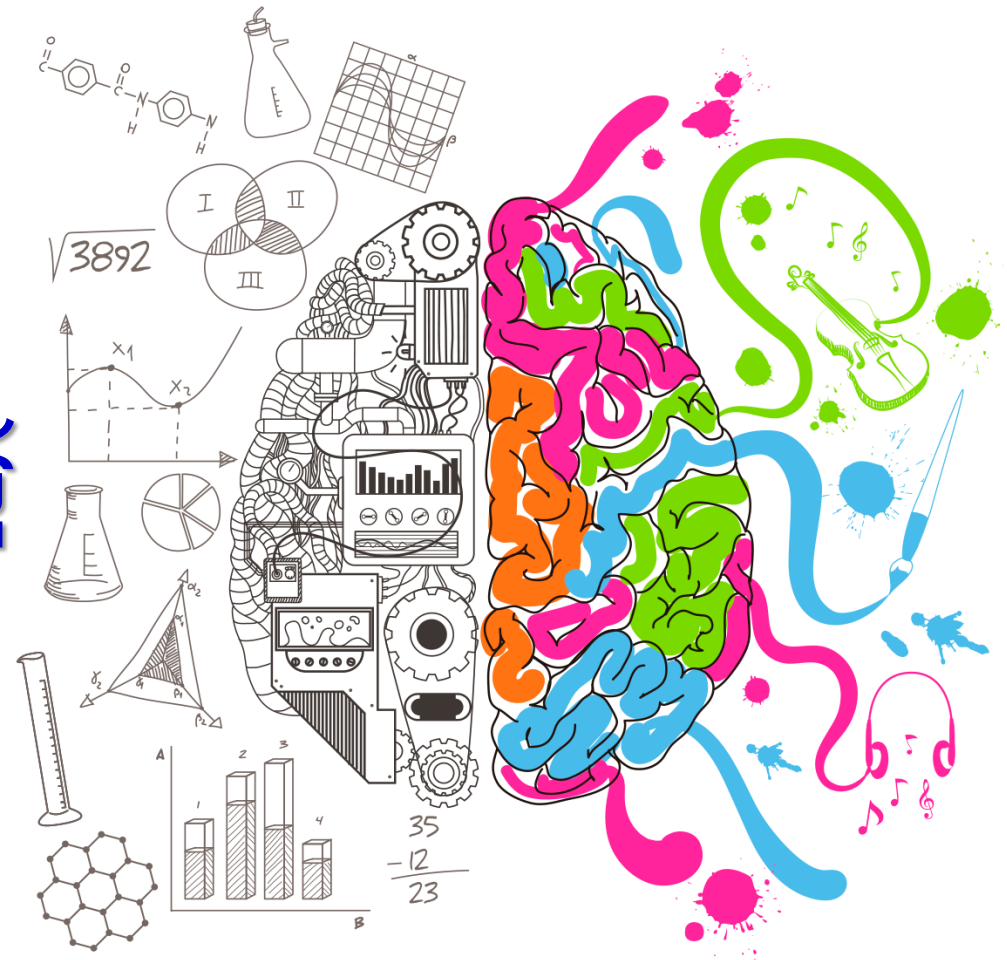


# สิ่งที่ได้รับจากการอบรม

เรื่องที่ได้เรียนรู้

สิ่งที่ชอบในบรรยากาศการเรียนรู้

เรื่องที่ชอบจะนำไปปฏิบัติ



**Brain Working** เข้าใจกระบวนการทำงานของสมองเพื่อการพัฒนาตนเอง

**Whole Brain Literacy** ช่วยให้เรา รู้ทันสมองของเรา และเข้าใจสมองของผู้อื่น

**Whole Brain Coaching** สร้างกระบวนการโค้ชที่สอดคล้องกับตัวตนของโค้ช



**Fanpage Brain Based Training** สมองกับการสอนและการเรียนรู้ในผู้ใหญ่



**ภาคผนวก**

**Whole Brain Literacy**

## I Explore Fact – What – Product - Significant

Thinking Style การคิดเชิงวิเคราะห์และการวินิจฉัยปัญหา  
 Value เป้าหมาย ความจริง ความชัดเจน  
 FEARS ถูกตีกรอบความคิด การใช้อารมณ์ความรู้สึก เหตุผลที่คลุมเครือ  
 Behavior ช่างคิด ชอบฟังและซักถามเชิงลึก ทำงานคนเดียว  
 Learning Style รู้ลึก ชอบทฤษฎี งานวิจัย เทคโนโลยี ตัวเลขและสถิติ  
 Problem Solving ทำให้สถานการณ์ปัจจุบันชัดเจนขึ้น  
 Choose เปรียบเทียบข้อดีข้อเสีย

## I Pursue Future – Why – Purpose - Variety

ความคิดสร้างสรรค์ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า Thinking Style  
 รางวัล อิสรภาพ ความท้าทาย การลงมือ การเปลี่ยนแปลง Value  
 ความไม่ยุติธรรม กฎระเบียบที่เคร่งครัด กรอบเวลา FEARS  
 ยืดหยุ่น มีผลงาน บริหารงานตามเส้นตาย มั่นใจในตนเอง Behavior  
 รู้กว้าง ชอบรูปภาพ การค้นพบด้วยตนเอง Learning Style  
 เปรียบเทียบผลลัพธ์ที่คิดว่าจะเกิดในอนาคต Problem Solving  
 สัญชาตญาณ กล้าตัดสินใจ กล้าเสี่ยง Choose

## I Control Form – How – Process - Certainty

Thinking Style ความคิดเชิงระบบ การคิดเป็นลำดับขั้นตอน  
 Value ความปลอดภัย ความรับผิดชอบ คาดเดาได้ หลักฐานรายละเอียด  
 FEARS ไม่ชอบความเสี่ยง ความไม่แน่นอน  
 Behavior ตรงเวลา รักษากฎระเบียบ วางแผน ทำงานเป็นขั้นตอน  
 Learning Style รู้ชัด ชอบตัวอย่างจริง คู่มือ เป็นลำดับ จากง่ายไปยาก  
 Problem Solving เพิ่มประสิทธิภาพของแผนงานและระบบ  
 Choose สอดคล้องประสบการณ์ตนเอง สิ่งที่ตนเองควบคุมได้

## I Preserve Feeling – Who – People – Love

การบริหารจัดการความสัมพันธ์ Thinking Style  
 สัมพันธภาพ การสื่อสาร Value  
 การไม่เอาใจใส่ ความขัดแย้ง การคิดหรือข้อมูลเยาะๆ FEARS  
 ช่วยเหลือดูแลผู้อื่น สุขภาพ อ่อนโยน นักประสานงาน Behavior  
 รู้ลึก ชอบแลกเปลี่ยนเรื่องเล่าประสบการณ์ ศิลปะ Learning Style  
 การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม Problem Solving  
 ข้อตกลงของกลุ่ม สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับทุกคน Choose

# Rational Self

What Fact Specialist Analytic Reason Explore SMART Goal

เป็นคนที่ถนัดด้านการคิดวิเคราะห์ และการวินิจฉัยปัญหา  
ให้ความสำคัญกับการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน สนใจประเด็นที่เป็นสาเหตุสำคัญจริงๆ  
ไม่ชอบการใช้อารมณ์ความรู้สึก หรือการใช้เหตุผลที่คลุมเครือ จึงเก็บงำความรู้สึกได้ดี  
มีนิสัยชอบรับฟังข้อมูลและซักถามเชิงลึก ทำงานคนเดียวได้มีประสิทธิภาพ  
เมื่อสนใจเรื่องใดจะรู้สึก จนเชี่ยวชาญ ชอบทฤษฎี งานวิจัย เทคโนโลยี ตัวเลขและสถิติ  
จะแก้ปัญหาด้วยการวิเคราะห์สถานการณ์ปัจจุบันชัดเจนขึ้น แล้วตัดสินใจด้วยการเปรียบเทียบข้อดีข้อเสีย

Blue

# Experimental Self

Why

Future

Outcome

Flexible

Abstract

Conceptual

Variety

เป็นคนมีความคิดสร้างสรรค์ สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี  
รักอิสรภาพ ชอบความท้าทายใหม่ๆ และการเปลี่ยนแปลง จึงไม่ชอบกฎระเบียบที่เคร่งครัด  
มั่นใจในตนเองและรักความยุติธรรม กล้าตัดสินใจ กล้าเสี่ยง  
มีความยืดหยุ่นในการทำงาน มีผลงานที่สำเร็จจากการบริหารงานตามความเร่งด่วน  
มักรู้กว้าง พูดคุยได้ทุกเรื่อง ตื่นเต้นกับการค้นพบด้วยตนเอง  
การแก้ปัญหาจะมองความเป็นไปได้ของผลลัพธ์ที่คิดว่าจะเกิดในอนาคต โดยใช้สัญชาตญาณในการตัดสินใจ

# Yellow

# Safekeeping Self

How Form Effective Control Detail Plan Certainty Neat

ถนัดการความคิดเชิงระบบ การวางแผนงาน การคิดเป็นลำดับขั้นตอน  
ให้ความสำคัญกับความปลอดภัย ความแน่นอน เป็นสิ่งที่คาดเดาผลลัพธ์ได้  
มีความรับผิดชอบ ตรงเวลา รักษาและสร้างกฎระเบียบ ทำงานอย่างเป็นระบบ  
ต้องการที่จะรู้ในเรื่องที่สนใจให้ชัดเจน ละเอียด ครบถ้วน มีหลักฐานรายละเอียดที่อ้างอิงได้  
ชอบตัวอย่างจากประสบการณ์จริง ชอบการเรียนรู้ที่มีคู่มือ เรียนเป็นลำดับ จากง่ายไปยาก  
มักแก้ไขปัญหาด้วยการเพิ่มประสิทธิภาพของแผนงานและระบบ ให้เกิดความแน่นอนและให้ได้ผลลัพธ์  
มักอาศัยการตัดสินใจวิธีการที่สอดคล้องประสบการณ์ตนเอง หรือเป็นสิ่งที่ตนเองควบคุมได้

# Green

# Feeling Self

Who Feel People Communicate Helpful Compromise Team

ถนัดด้านการบริหารจัดการความสัมพันธ์ ชอบสร้างสัมพันธ์ภาพ และรับรู้อารมณ์ความรู้สึกผู้อื่นได้เร็ว  
ชอบการประนีประนอม รักสงบ ไม่ชอบความขัดแย้ง ไม่ชอบการโต้เถียง  
มักช่วยเหลือดูแลผู้อื่น สุภาพ อ่อนโยน เป็นนักประสานงาน เป็นครูและเป็นพี่เลี้ยงที่ดี  
ชอบการสื่อสารเพื่อแลกเปลี่ยนเรื่องเล่าประสบการณ์ชีวิต รับฟังและยอมรับในคุณค่าของผู้อื่น  
ชอบศิลปะ การแสดง ดนตรี สิ่งที่เราอารมณ์ความรู้สึก ไม่ชอบการคิดหรือข้อมูลเยอะๆ  
มักแก้ปัญหาด้วยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม ใช้มติกลุ่มในการตัดสินใจ หรือหาสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับทุกคน

# Red