

คุณเป็นได้...ดีกว่าที่คิด... You Are Better



โดย

อาจารย์ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach

Leadership & Strategic Development Consultant

Pakornblog

<http://www.pakornblog.com>

คุณรู้สึกอย่างไรกับเรื่องเหล่านี้?

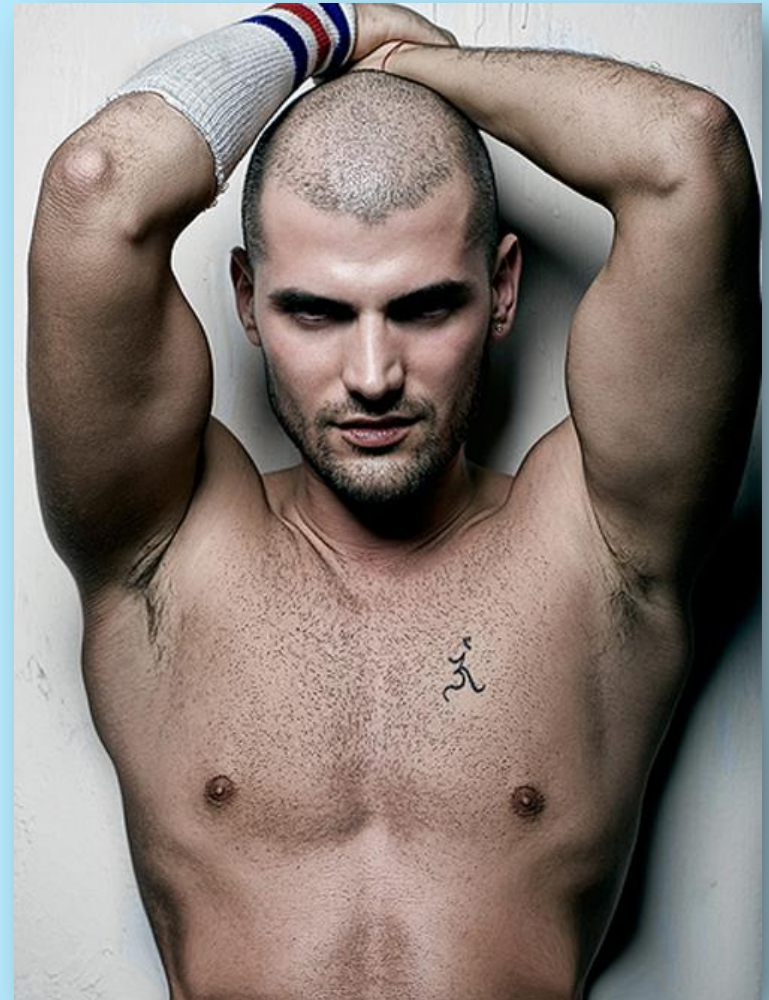
- ★ ศักยภาพของคุณ
- ★ งานของคุณ
- ★ เป้าหมายของคุณ
- ★ ทัศนคติของคุณ
- ★ ตัวของคุณ

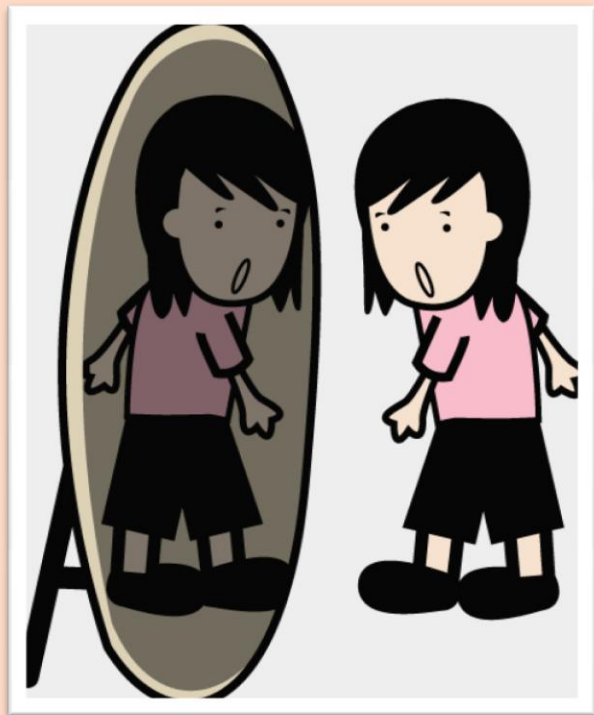


“สำรวจแนวความคิดเกี่ยวกับตัวเอง”

ใครรักตัวเองบ้างครับ?

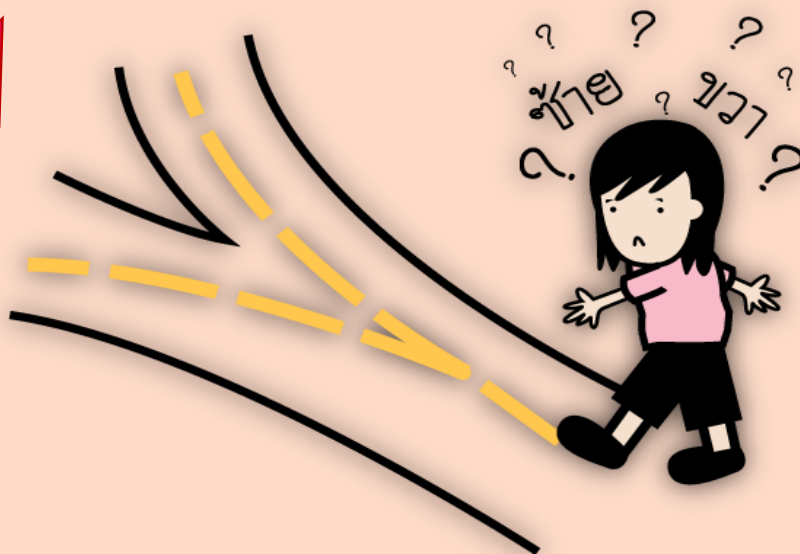
- คุณพัฒนาตัวเองหรือทำร้ายตัวเองมากกว่ากัน
- คุณเป็นคนคิดบวก หรือ คิดลบ
- งานให้ประโยชน์อะไรกับคุณ?
- คุณมีเป้าหมายในชีวิตอย่างไร?





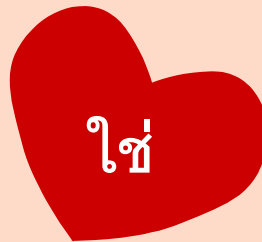
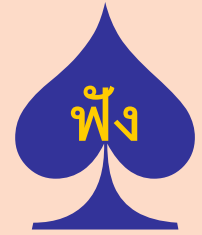
- * มองเห็น
- * ยอมรับ
- * อยากเปลี่ยนแปลง

“ ทางเลือก ”



แนวทางในการฝึกอบรม

- การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning)
- การ Coaching เพื่อดึงศักยภาพที่มีอยู่ออกมาใช้
- การสร้างแรงจูงใจ เพื่อให้อยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง
- สร้างบรรยากาศให้เกิดการแลกเปลี่ยนและลงมือปฏิบัติ
- การจัดเตรียมประเด็นสำคัญ เพื่อนำไปฝึกฝน
- มุ่งเน้นการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ในการเรียนรู้



Workshop 1

ชีวิตเปลี่ยนแปลงด้วยคำถามง่ายๆ

- ★ คุณคือใคร ?
- ★ อะไรสำคัญสำหรับคุณ ?
- ★ คุณมีแรงบันดาลใจแบบไหน ?
- ★ ความสำเร็จของคุณคืออะไร ?
- ★ อะไรคืออุปสรรคของคุณ ?
- ★ คุณมีความเชื่อแบบไหน ?

(แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน)

สิ่งที่คุณคิด . . . บอกความรู้สึกรักของคุณ



ความสำเร็จ

อุปสรรค

“เวลาส่วนใหญ่คิดถึงเรื่อง สำเร็จ หรือ อุปสรรค ครับ”

การกระทำของคุณ . . . บอกอนาคตของคุณ

- * ทำเรื่องที่ชอบคล้อยกับตัวเอง
- * ทำเรื่องที่สำคัญของตัวเอง
- * ทำเรื่องที่ชอบ หรือ ชอบในเรื่องที่ทำ
- * สร้างแรงบันดาลใจด้วยตัวเอง
- * ทำตามเป้าหมายที่อยากได้



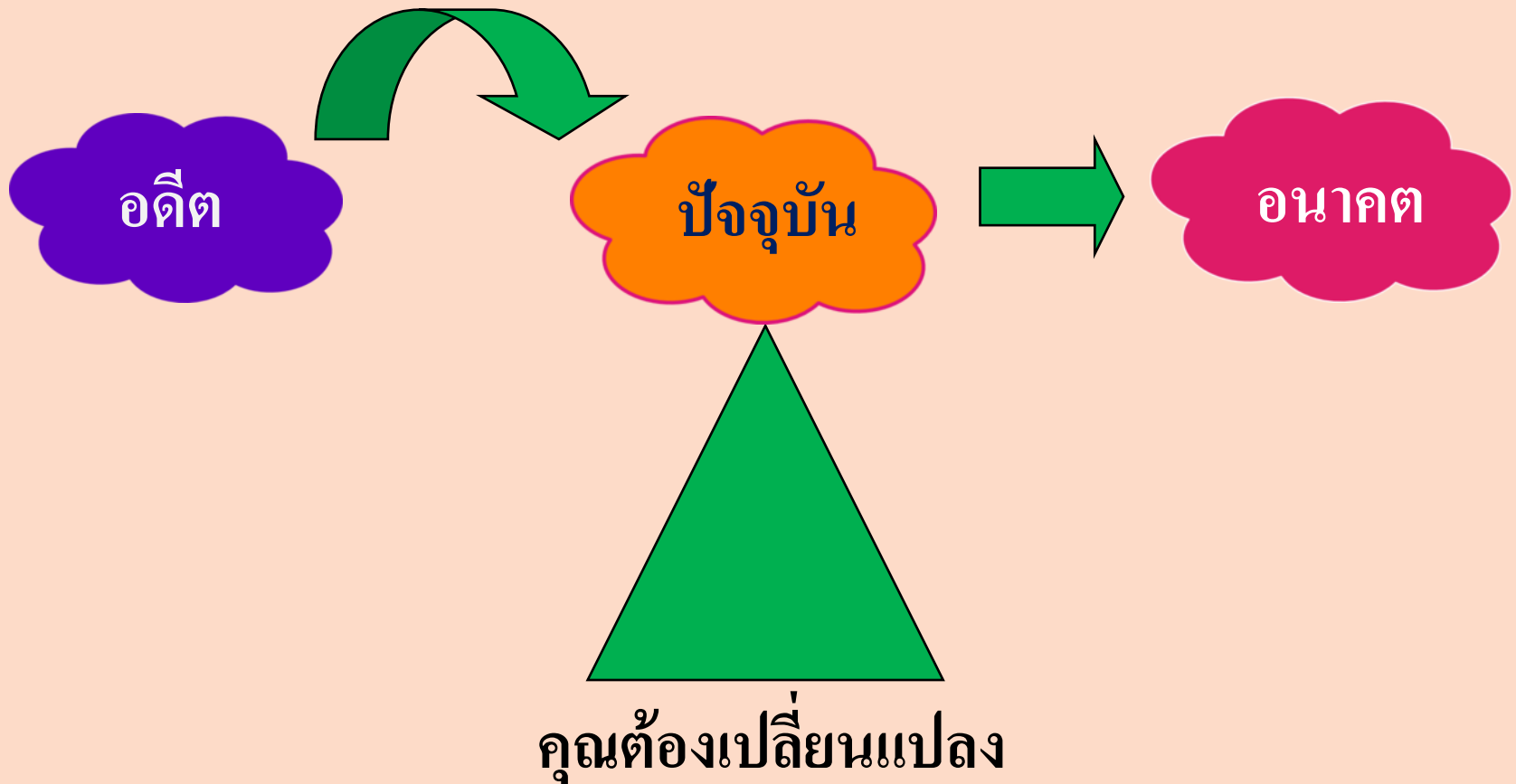
ความเชื่อของคุณ . . . นำคุณสู่ความสำเร็จ

- ➔ เราทำได้
- ➔ เราทำได้ดีกว่านี้
- ➔ เรามีความสามารถเพียงพอ
- ➔ เรายรักตัวเองแน่นอน
- ➔ เราเห็นคุณค่าในตัวเอง
- ➔ เรามีความมั่นใจในตัวเอง
- ➔ เราทำในสิ่งที่เรารักอยู่

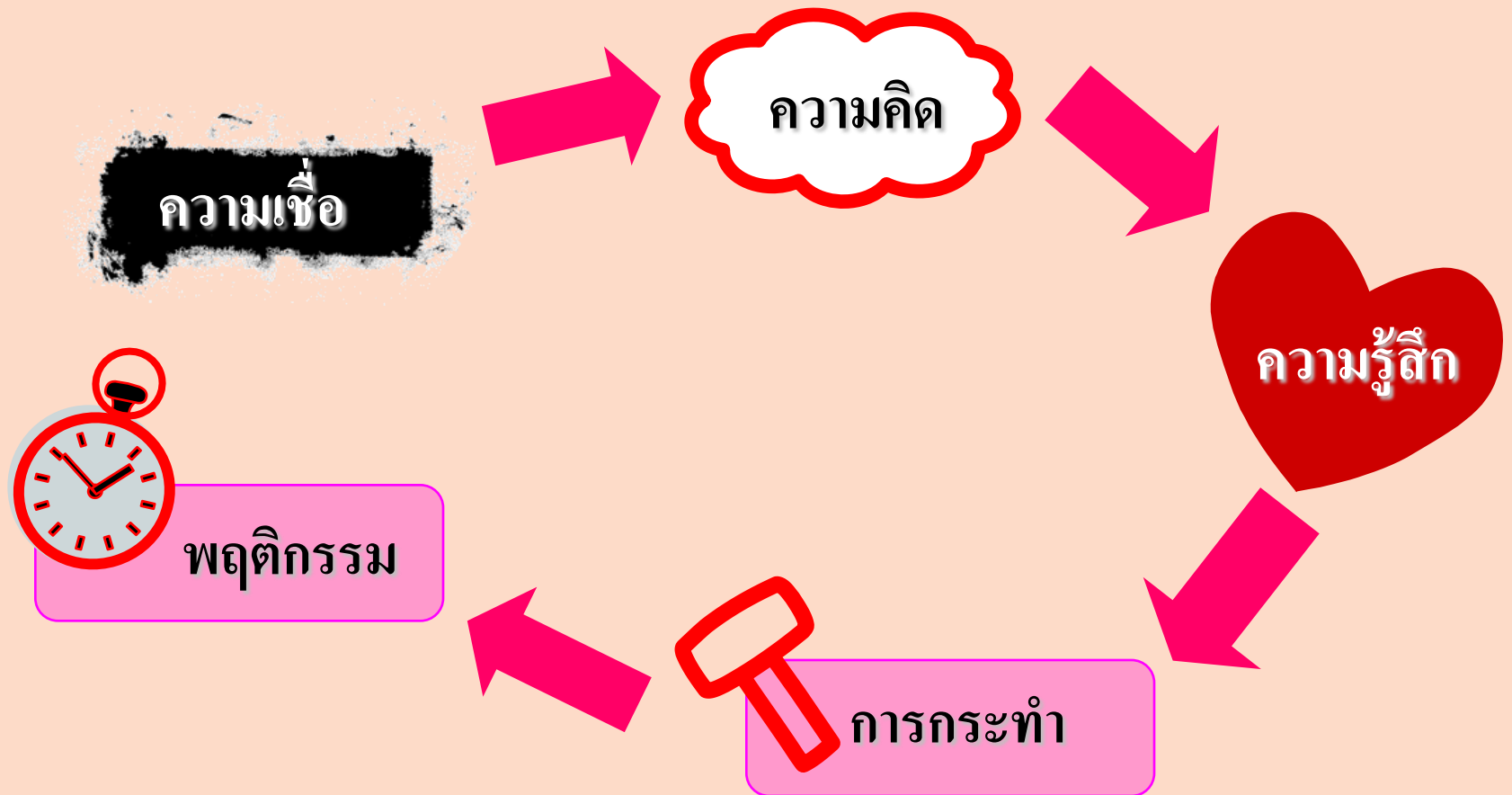
ABILITIES



เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเรา



♥ วงจรพฤติกรรม



“พฤติกรรมที่ทำบ่อยๆ จะกลายเป็นนิสัย”

Workshop 2

ลองทำสิ่งที่คุณไม่ค่อยทำ

ชมตัวเองให้เพื่อนฟัง

➤ จุดเด่น

➤ ความสามารถพิเศษ

➤ เรื่องที่ภูมิใจ



GOOD

ทุกอย่างเป็นทางเลือก ... คุณเลือกได้

ทัศนคติ

- ★ ทัศนคติ สำคัญกว่าข้อเท็จจริง
- ★ ทัศนคติเป็นสิ่งที่เลือกได้
- ★ ทัศนคติของคุณกำหนดการกระทำ
- ★ การรักษาทัศนคติที่ดีไว้ ง่ายกว่ารื้อฟื้นขึ้นใหม่



ทุกอย่างเป็นทางเลือก . . . คุณเลือกได้

ความไม่รู้

- ★ ทุกอย่างไม่น่าสนใจ ถ้าคุณไม่สนใจมัน
- ★ คนที่ก้าวหน้า มองเรื่องการเรียนรู้ต่างจากคนที่ไม่ก้าวหน้า
- ★ การเรียนรู้ควรจะดำเนินไปตลอดชีวิต
- ★ คนที่มีความสามารถอาจเป็นคนที่สอนยากที่สุด
- ★ ความทะนงตน คือ สิ่งกีดขวางอันดับหนึ่งของความไม่รู้



ทุกอย่างเป็นทางเลือก... คุณเลือกได้

ความกล้าหาญ

- * ความกล้าคือการทำในสิ่งที่คุณกลัว
- * ความกล้าแสดงถึงความเชื่อมั่น
- * ความกล้าลงมือทำเพราะยอมรับในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น
- * ความกล้าเพื่อได้ประสบการณ์ในการเรียนรู้
- * คุณต้องกล้าเดินบนเส้นทางที่ถูกต้อง



ทุกอย่างเป็นทางเลือก . . . คุณเลือกได้

ความรับผิดชอบ

- * ทำงานให้เสร็จ เพื่อ ความสำเร็จ
- * ทำเกินกว่ากำหนด เพื่อ สู่ความสำเร็จที่สูงขึ้น
- * เต็มไปด้วยมาตรฐาน เพื่อ สร้างความไว้วางใจ
- * มีผลงานทุกเมื่อ เพื่อ สร้างความสามารถและโอกาส
- * พื้นฐานของการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง

ทุกอย่างเป็นทางเลือก... คุณเลือกได้



การสื่อสารกับผู้อื่น

- ➔ การให้ความสำคัญกับผู้ฟัง
- ➔ สร้างเข้าใจซึ่งกันและกัน
- ➔ จูงใจให้คล้อยตามแนวความคิด
- ➔ หลีกเลี่ยงข้อโต้แย้งที่ไม่จำเป็น
- ➔ สร้างการเชื่อมต่อให้เกิดขึ้น



ทุกอย่างเป็นทางเลือก . . . คุณเลือกได้

การช่วยเหลือผู้อื่น

- ➔ ยินดีแบ่งเบาแรงงานของทีม
- ➔ เต็มใจแบ่งปันสิ่งที่คุณมีอยู่
- ➔ มองเห็นความสำคัญของผู้อื่น
- ➔ พัฒนานิสัยแห่งการเป็นผู้ให้ก่อน
- ➔ รู้สึกขอบคุณที่คุณเป็นคนมีคุณค่า



Workshop 3

เลือกเรื่องที่จะนำไปพัฒนา

- * เรื่องที่คุณชอบมากที่สุด
- * เรื่องที่คุณปฏิบัติได้ดีที่สุด
- * เรื่องที่คุณปฏิบัติบ่อยที่สุด

(แลกเปลี่ยนให้เพื่อน ๆ ฟัง)

เปลี่ยนวิธีคิด . . . พลิกชีวิตคุณ

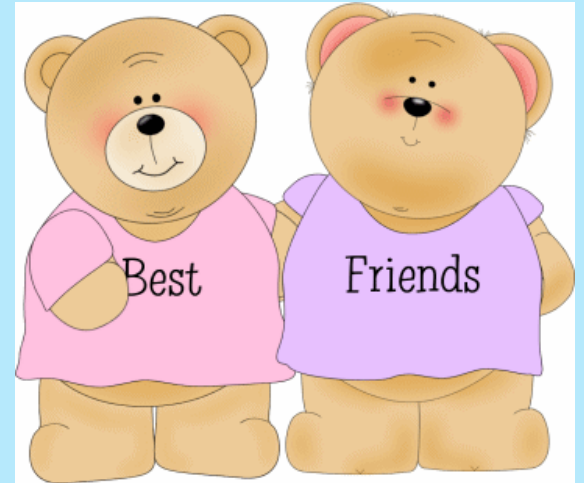
งานของคุณ

- ❖ คุณชอบงานของคุณเพราะ _____
- ❖ งานนี้ให้ประโยชน์อะไร _____
- ❖ คุณเลือกทำงานนี้เพราะ _____
- ❖ คุณสามารถทำงานนี้ให้ดีขึ้น โดย _____



เปลี่ยนวิธีคิด ... พลิกชีวิตคุณ

เพื่อนร่วมงานของคุณ



- คุณชอบเพื่อนร่วมงานเพราะ _____
- เพื่อนช่วยเหลือคุณในเรื่อง _____
- คุณเห็นข้อดีของเพื่อนเช่น _____
- คุณอยากช่วยเหลือเพื่อนในเรื่อง _____

เปลี่ยนวิธีคิด ... พลิกชีวิตคุณ

หัวหน้าของคุณ

- ★ จุดเด่นของหัวหน้าคือ _____
- ★ คุณชอบหัวหน้าในเรื่อง _____
- ★ หัวหน้าช่วยคุณในเรื่อง _____
- ★ คุณอยากช่วยหัวหน้าในเรื่อง _____



เปลี่ยนวิธีคิด . . . พลิกชีวิตคุณ



ชีวิตของคุณ

- ❌ จุดเด่นของคุณคือ _____
- ❌ คุณมีความสามารถพิเศษด้าน _____
- ❌ คุณมีอุปนิสัยที่ดีในเรื่อง _____
- ❌ คุณอยากพัฒนาตัวเองเรื่อง _____

คุณ คือ บุคคลสำคัญของทีมเวิร์ค

- การให้ความสำคัญกับทีม
- การสื่อสารและปฏิสัมพันธ์
- การใส่ใจซึ่งกันและกัน
- การสร้างกำลังใจให้กับทีม
- การบรรลุเป้าหมายร่วมกัน



(คุณจะนำข้อใดไปปรับปรุงตัวเองครับ)

สิ่งที่คุณได้รับการฝึกอบรมในครั้งนี

- ❖ เรื่องที่ได้รับ
- ❖ เรื่องที่ชอบ
- ❖ เรื่องที่จะนำไปพัฒนาตัวเอง



ความเชื่อ...นำไปสู่การกระทำ
ศักยภาพ...รอคุณหยิบมาใช้
การเปลี่ยนแปลง...คือการพัฒนาตนเอง

“คุณดีกว่า...ที่คุณคิด...แน่นอนครับ”
โชคดีและสวัสดิ์ครับ

