

“คุณเป็นได้...ดีกว่าที่คิด”

โดย



อาจารย์ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach
Leadership and Strategic Development Consultant

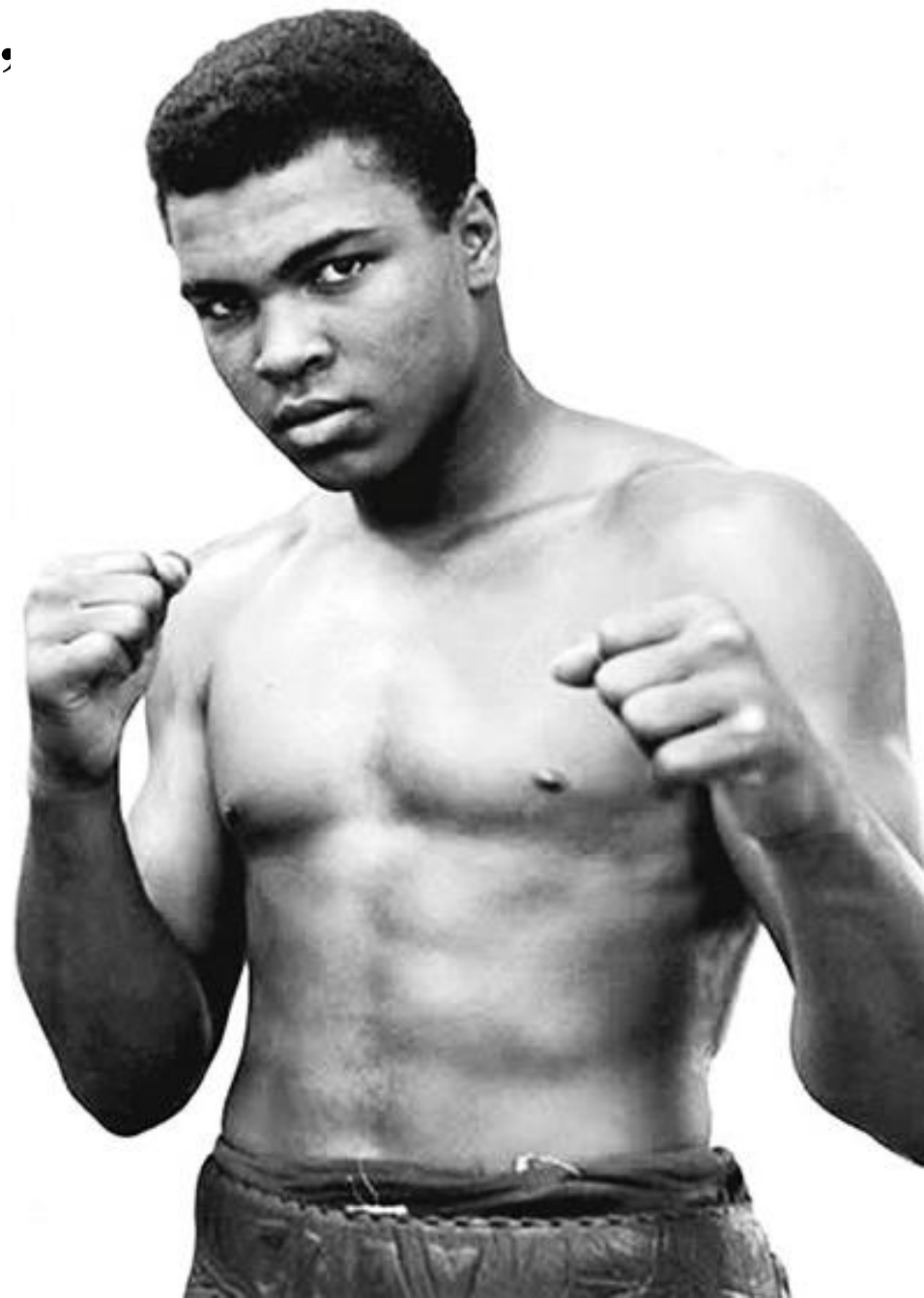
<http://www.pakornblog.com>



“พวกเรา... ทำได้ดีกว่านี้อีก”

เชื่อหรือไม่ ?

- ศักยภาพของเรา
- ทักษะของเรา
- การรักตัวเอง



แนวทางการฝึกอบรม (พูดคุย)

- การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่
- ฟัง คิด ถาม เขียน
- การเป็นกระแจะสะท้อนพวกเรา
- ชอบ เชื้อ ไข่ ไข่ (4 ช.)
- การนำไปฝึกฝนเพื่อเป็นธรรมชาติของเรา

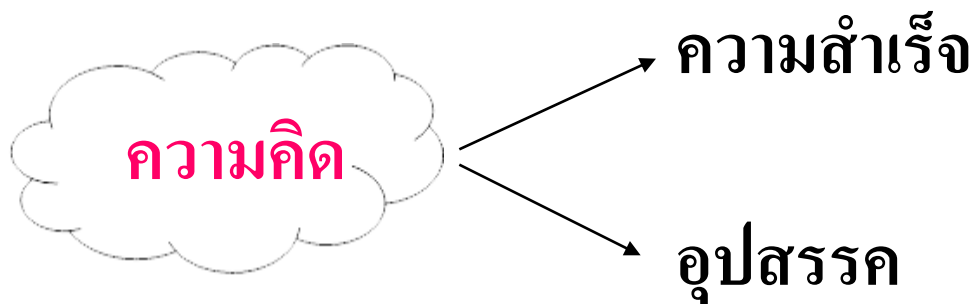


ชีวิตเปลี่ยนแปลงด้วยคำถามง่าย ๆ (Work Shop I)

- คุณคือใคร ?
 - อะไรสำคัญสำหรับคุณ ?
 - คุณมีแรงบันดาลใจแบบไหน ?
 - ความสำเร็จของคุณคืออะไร ?
 - อะไรคืออุปสรรคของคุณ ?
 - คุณมีความเชื่อแบบไหน ?
- (แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน)



สิ่งที่คุณคิด . . . บอกความรู้สึกของคุณ



“เวลาส่วนใหญ่คิดถึงเรื่อง สำเร็จ หรือ อุปสรรค ครับ”



การกระทำของคุณ . . . บอกอนาคตของคุณ

- ทำเรื่องที่คุณอดคิดถึงกับตัวเอง
- ทำเรื่องที่สำคัญของตัวเอง
- ทำเรื่องที่ชอบ หรือ ชอบในเรื่องที่ทำ
- สร้างแรงบันดาลใจด้วยตัวเอง
- ทำตามเป้าหมายที่อยากได้



ความเชื่อของคุณ . . . นำคุณสู่ความสำเร็จ

- เราทำได้
- เราทำได้ดีกว่านี้
- เรามีความสามารถเพียงพอ
- เรารักตัวเองแน่นอน
- เราเห็นคุณค่าในตัวเอง
- เรามีความมั่นใจในตัวเอง
- เราทำในสิ่งที่เรารักอยู่



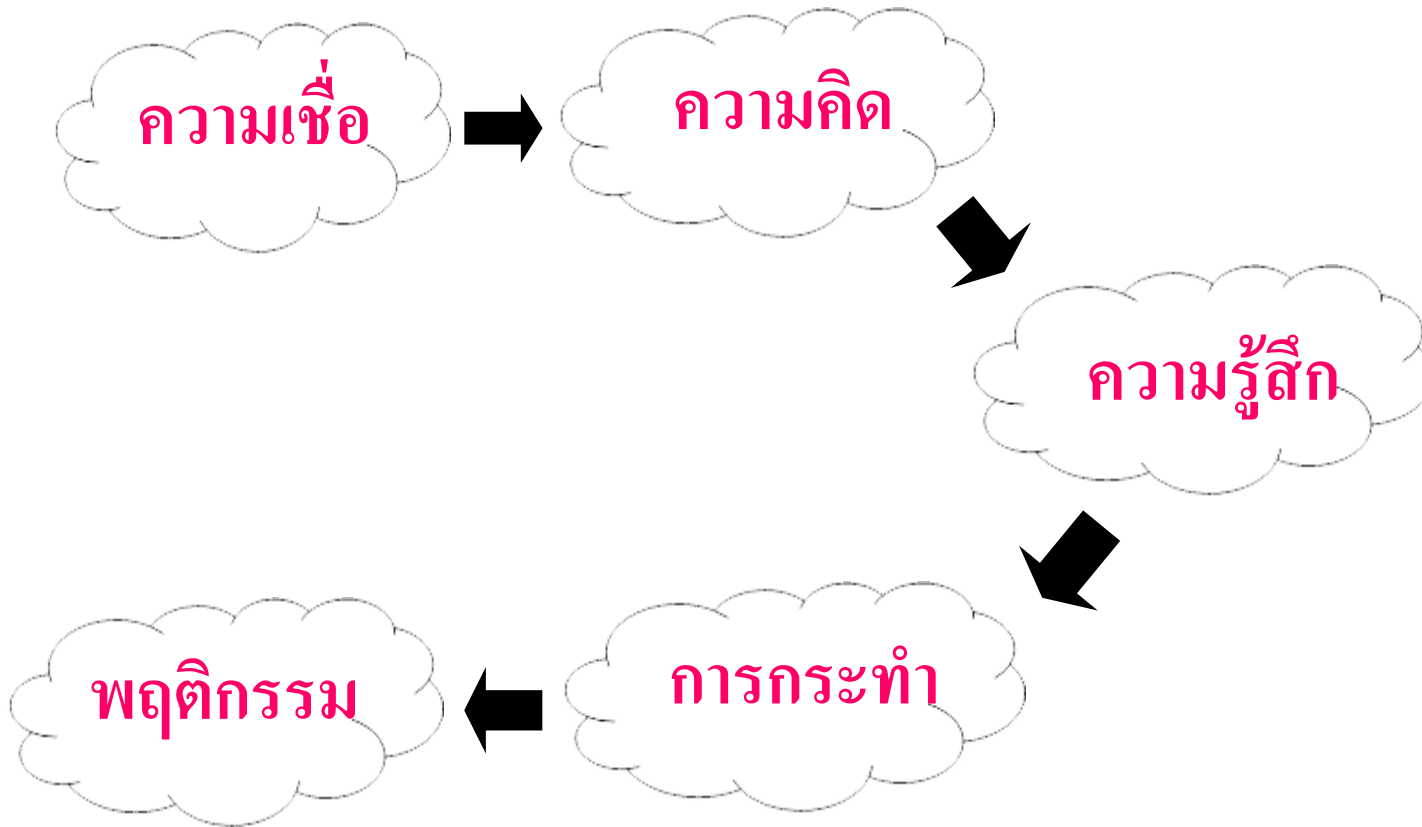
เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเรา



คุณต้องเปลี่ยนแปลง



วงจรพฤติกรรม



ลองทำสิ่งที่คุณไม่ค่อยทำ (Work Shop II)

- ชมตัวเองให้เพื่อนฟัง
 - จุดเด่น
 - ความสามารถพิเศษ
 - เรื่องที่ภูมิใจ



ทุกอย่างที่เป็นทางเลือก ... คุณเลือกได้

- ทักษะคติ
 - ทักษะคติเป็นสิ่งที่เลือกได้
 - ทักษะคติของคุณกำหนดการกระทำ
 - ทักษะคติ คือ ตัวตนที่แท้จริงของเรา
 - การรักษาทักษะคติที่ดีไว้ ง่ายกว่ารู้พื้นใหม่



ทุกอย่างเป็นทางเลือก . . . คุณเลือกได้

- ความใฝ่รู้
 - ทุกอย่างไม่น่าสนใจ ถ้าคุณไม่สนใจมัน
 - คนที่ก้าวหน้า มองเรื่องการเรียนรู้ต่างจากคนที่ไม่ก้าวหน้า
 - การเรียนรู้ควรจะดำเนินไปตลอดชีวิต
 - คนที่มีความสามารถอาจเป็นคนที่สอนยากที่สุด
 - ความทะนงตน คือ สิ่งกีดขวางอันดับหนึ่งของความใฝ่รู้



ทุกอย่างเป็นทางเลือก . . . คุณเลือกได้

- ความกล้าหาญ
 - เพื่อแสวงหาความจริง
 - เพื่อเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ
 - เพื่อแสดงความเชื่อมั่น
 - เพื่อเอาชนะอุปสรรค
 - เพื่อเรียนรู้
 - เพื่อเดินบนเส้นทางที่ถูกต้อง



ทุกอย่างเป็นทางเลือก . . . คุณเลือกได้

- ความรับผิดชอบ
 - พื้นฐานของความสำเร็จ
 - เมื่อทำได้ ย่อมนำไปสู่ความรับผิดชอบที่สูงขึ้น
 - เพิ่มความสามารถและโอกาส
 - นานวันเข้าจะเกิดเป็นความไว้วางใจ



ทุกอย่างเป็นทางเลือก . . . คุณเลือกได้

- การสื่อสารกับผู้อื่น
 - แบบแก้แค้น
 - แบบเหนือผู้อื่น
 - แบบแยกตัว
 - แบบร่วมกัน



ทุกอย่างเป็นทางเลือก... คุณเลือกได้

- การช่วยเหลือผู้อื่น
 - ช่วยเหลือแบ่งเบาแรงงานของทีม
 - รู้สึกขอบคุณในสิ่งที่คุณมีอยู่
 - เห็นความสำคัญของผู้อื่น
 - พัฒนานิสัยแห่งการให้



เลือกเรื่องที่จะนำไปพัฒนา (Work Shop III)

- เรื่องที่คุณชอบมากที่สุด
- เรื่องที่คุณปฏิบัติได้ดีที่สุด
- เรื่องที่คุณปฏิบัติบ่่อยที่สุด
(แลกเปลี่ยนให้เพื่อน ๆ ฟัง)



เปลี่ยนวิธีคิด . . . พลิกชีวิตคุณ

งานของคุณ

- คุณชอบงานของคุณเพราะ _____
- งานนี้ให้ประโยชน์อะไร _____
- คุณเลือกทำงานนี้เพราะ _____
- คุณสามารถทำงานนี้ให้ดีขึ้นโดย _____



เปลี่ยนวิธีคิด . . . พลิกชีวิตคุณ

เพื่อนร่วมงานของคุณ

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



เปลี่ยนวิธีคิด ... พลิกชีวิตคุณ

หัวหน้าของคุณ

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



เปลี่ยนวิธีคิด . . . พลิกชีวิตคุณ



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



คุณ คือ บุคคลสำคัญของทีมเวิร์ค

- การให้ความสำคัญกับทีม
 - การสื่อสารและปฏิสัมพันธ์
 - การใส่ใจซึ่งกันและกัน
 - การสร้างกำลังใจให้กับทีม
 - การบรรลุเป้าหมายร่วมกัน
- (คุณจะนำข้อใดไปปรับปรุงตัวเองครับ)



วันนี้คุณได้รับอะไรไปบ้างครับ ?

- เรื่องที่ชอบ
- เรื่องที่จะนำไปพัฒนาตัวเอง



ขอให้ทุกคนโชคดี

สวัสดีครับ

