



# “สร้างเสริมทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน”

โดย

อาจารย์ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach  
Leadership and Strategic  
Development Consultant



*Pakornblog*

<http://www.pakornblog.com>

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

# คำถามแลกเปลี่ยนความคิด

- ทักษคติเชิงบวกกับทัศนคติเชิงลบ เกิดขึ้นพร้อมกันหรือไม่
- ใครมีทัศนคติเชิงบวกมากกว่ากันระหว่าง.....
  - เด็ก, วัยรุ่น, ผู้ใหญ่
- เราจับผิดผู้อื่น หรือ จับถูกผู้อื่น มากกว่ากัน?
- เราชักตัวเองกันหรือไม่
  - พัฒนาตัวเอง หรือ ทำลายตัวเองมากกว่ากัน?



# รูปภาพให้แง่คิด

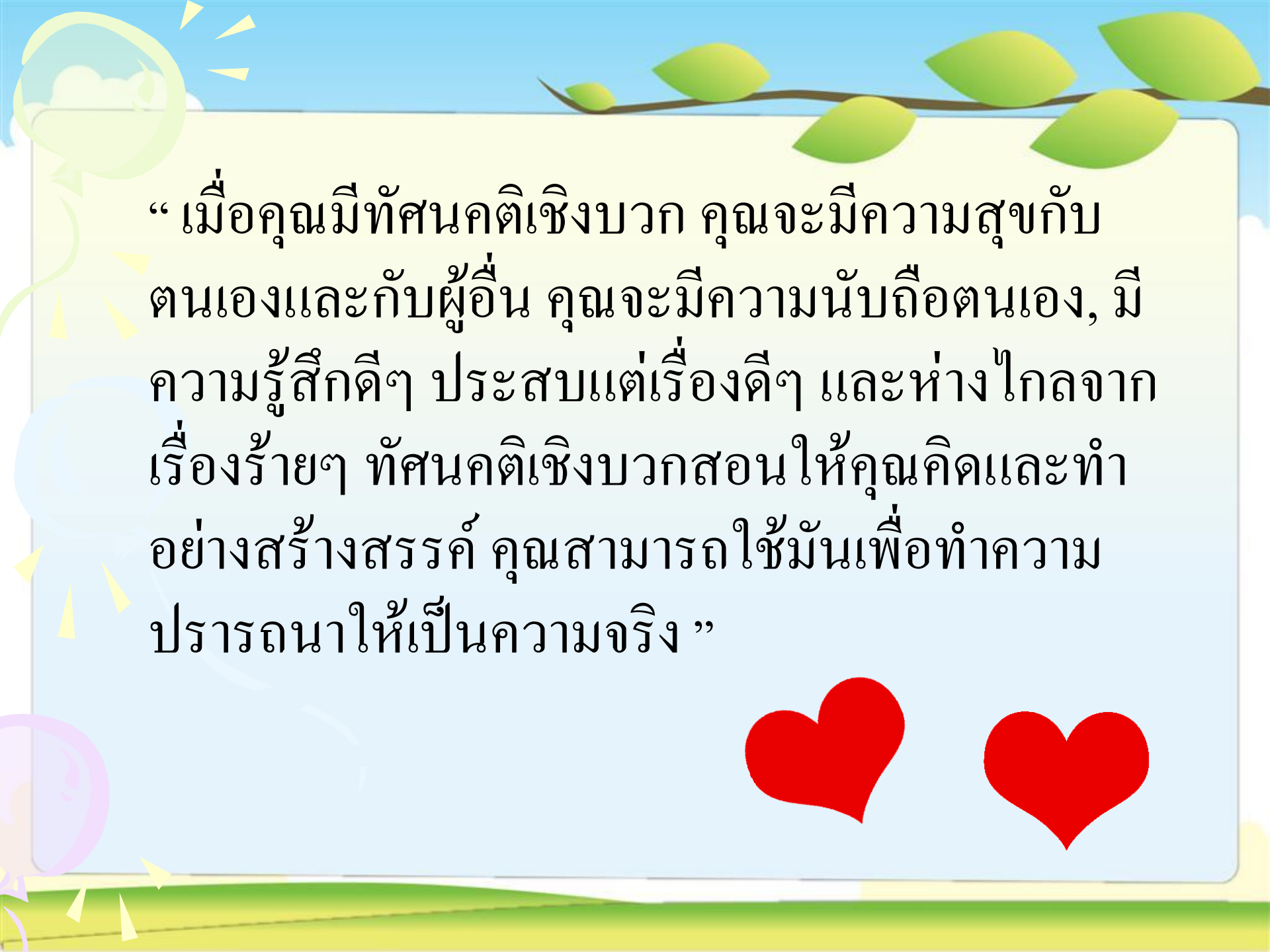


มีรูปอะไร

# แนวทางการฝึกอบรม

- การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning)
- การ Coaching เพื่อดึงศักยภาพที่มีอยู่ออกมาใช้
- การ Work Shop เพื่อให้เข้าใจอย่างแท้จริง
- ฟัง คิด เขียน พูด แล้วลงมือทำ
- แบบฝึกฝนของตัวเอง ที่เหมาะสมกับตัวเอง





“ เมื่อคุณมีทัศนคติเชิงบวก คุณจะมีความสุขกับ  
ตนเองและกับผู้อื่น คุณจะมีความนับถือตนเอง, มี  
ความรู้สึที่ดีๆ ประสบแต่เรื่องดีๆ และห่างไกลจาก  
เรื่องร้ายๆ ทัศนคติเชิงบวกสอนให้คุณคิดและทำ  
อย่างสร้างสรรค์ คุณสามารถใช้มันเพื่อทำความ  
ปรารถนาให้เป็นความจริง ”



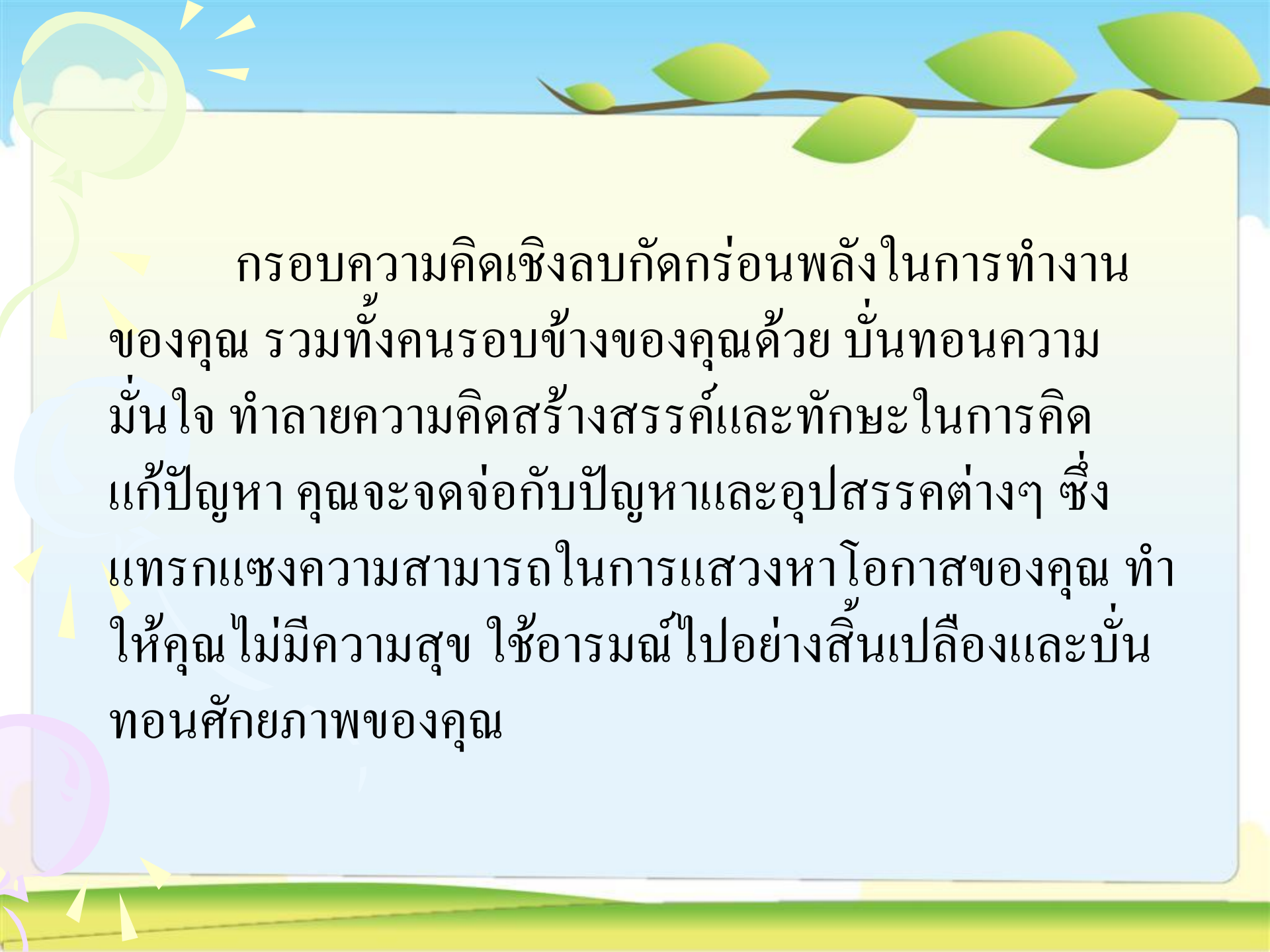
## ทัศนคติเชิงบวกหมายถึง

“สถานะที่มั่นใจ, ซื่อสัตย์ และสร้างสรรค์ ซึ่งแต่ละบุคคลได้สร้างขึ้นและรักษาไว้ด้วยวิธีการที่เขาเป็น ผู้เลือกเอง ให้เป็นไปตามแรงปรารถนา โดยขึ้นอยู่กับการประยุกต์ใช้ ของตนเอง”



นโปเลียน ฮิลล์





กรอบความคิดเชิงลบกีดกร่อนพลังในการทำงาน  
ของคุณ รวมทั้งคนรอบข้างของคุณด้วย บั่นทอนความ  
มั่นใจ ทำลายความคิดสร้างสรรค์และทักษะในการคิด  
แก้ปัญหา คุณจะจติดจ่อกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ซึ่ง  
แทรกแซงความสามารถในการแสวงหาโอกาสของคุณ ทำ  
ให้คุณไม่มีความสุข ใช้อารมณ์ไปอย่างสิ้นเปลืองและบั่น  
ทอนศักยภาพของคุณ



# คุณมีทัศนคติอย่างไรกับตัวเอง

- ตอนที่คุณตื่นขึ้นในตอนเช้า
- ตอนที่คุณมองตัวเองในกระจกในห้องน้ำ
- ตอนที่คุณคุยกับคนในครอบครัวของคุณ
- ตอนที่คุณคุยกับลูก ๆ ของคุณ
- ตอนที่คุณขับรถ / นั่งรถไปทำงาน
- ตอนที่คุณลงมือทำงาน
- ตอนที่คุณคุยกับบุคคลในที่ทำงาน





# ทดสอบความคิดเห็นของคุณต่อความหมายต่าง ๆ

(  : จริง ,  : เท็จ )

- 1. คนที่มองโลกในแง่ร้ายเกิดมาเป็นเช่นนั้นเอง
- 2. สิ่งที่สกัดกั้นไม่ให้คนเราทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพคือสถานการณ์ที่อยู่นอกเหนือการควบคุม
- 3. ความมั่นใจในตนเอง คือ สิ่งที่เราอาจเสแสร้งขึ้นมาได้
- 4. การกล่าวว่าบุคคลใดมีหลักการคิดในแง่บวกเหมือนกับกล่าวว่าบุคคลนั้นเป็นผู้ไม่ประสีประสาอะไร
- 5. ความเชื่อเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของเรา และพฤติกรรมจะเป็นตัวกำหนดความรู้สึกรของเรา

# ทดสอบความคิดเห็นของคุณต่อความหมายต่าง ๆ

( ✓ : จริง , ✗ : เท็จ )

- 6. บางครั้งคุณต้องเพิกเฉยกับความจริงบางอย่าง เพื่อที่จะได้เป็นผู้มีหลักคิดในแง่บวก
- 7. เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความจริงของสถานการณ์ส่วนใหญ่ได้ เราทำได้เพียงควบคุมปฏิกิริยาของเราเองที่มีต่อสถานการณ์นั้น ๆ
- 8. การที่เรามีความคาดหวังในตนเอง ไม่ใช่ตัวทำนายว่าเราจะประสบความสำเร็จ
- 9. ข้อเท็จจริง สำคัญกว่า ทักษะคิด
- 10. หาก你不ตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตของคุณเองคนอื่นจะตัดสินใจให้แทน

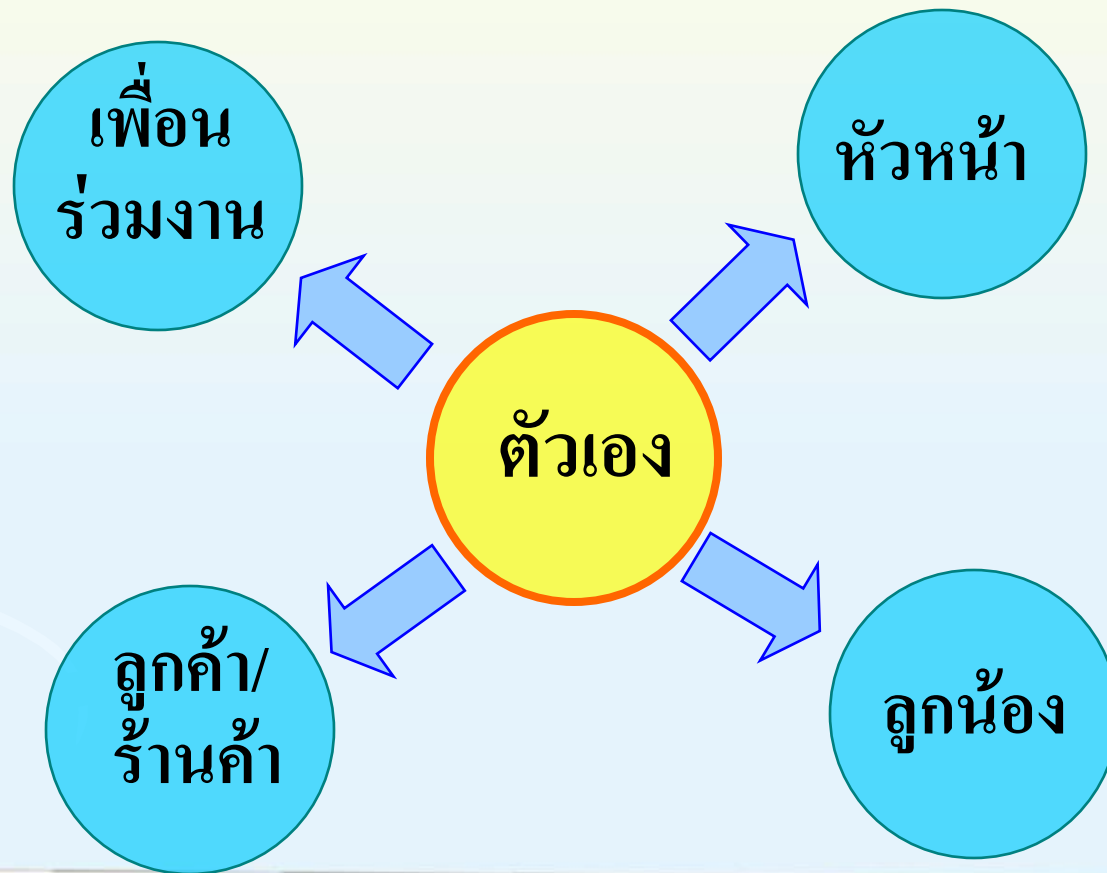
## หลุมพรางสกัดกั้นศักยภาพของคุณ

- เป้าหมายการทำงานไม่ชัดเจนเพียงพอ
- ขาดแผนการดำเนินงานที่มีรายละเอียด (ไม่กล้าเขียนแผน)
- รับโจทย์มาแล้วกลายเป็นข้อกังวลไม่รู้ลึกเป็นเรื่องท้าทาย
- ขาดวินัยในตัวเอง ชอบผัดวันประกันพรุ่ง ไม่ปฏิบัติตามแผน
- กลัวความล้มเหลว กลัวการถูกปฏิเสธจึงไม่ลงมือทำ
- ไม่มุ่งมั่น ทุ่มเตในเป้าหมายของตัวเองอย่างจริงจัง
- กังวลเรื่องเดิม ๆ อยู่เสมอ ไม่ยอมออกจาก Comfort Zone

# พลิกชีวิต คิดเชิงบวก

- ✓ ควบคุมจิตใจด้วยการพูด โน้มน้ำว
- ✓ เอาใจจดจ่อกับสิ่งที่พึงปรารถนา
- ✓ ยึดถือกฎ “ใจเขาใจเรา”
- ✓ ขจัดความคิดเชิงลบ
- ✓ สร้างนิสัยใจกว้าง
- ✓ กำหนดเป้าหมาย
- ✓ ศึกษา, คิด และวางแผนงานทุกๆ วัน

# ทัศนคติของคุณกับบุคคลรอบทิศทาง (360 องศา)



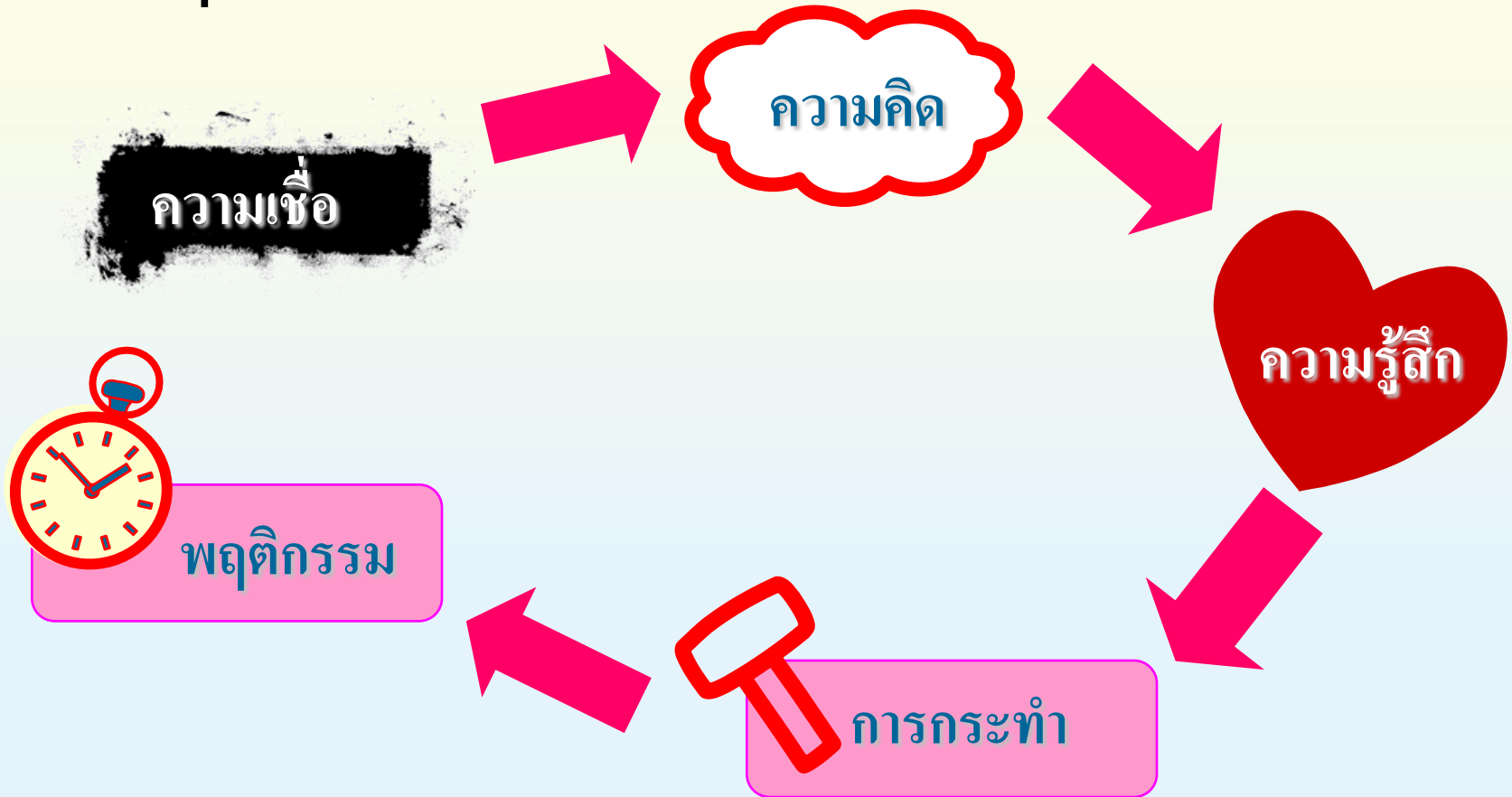
# Work Shop I ■ นิยามเหตุการณ์ต่างๆ ใหม่

“บุคคลที่เราติดต่อด้วย จะมีข้อดี (จุดเด่น) และสามารถให้ประโยชน์กับเราได้ คิดด้านดีและประโยชน์ที่ได้รับจากบุคคลเหล่านี้”

- 😊 หัวหน้างาน
- 😊 เพื่อนร่วมงาน
- 😊 ลูกน้องในที่มงาน
- 😊 ลูกค้า/ร้านค้าที่เกี่ยวข้อง
- 😊 งานและชีวิตของเรา



# ♡ วงจรพฤติกรรม



“พฤติกรรมที่ทำบ่อยๆ จะกลายเป็นนิสัย”

# เกม “แผนพิฆาตความเบื่อ”

กำหนดแผนรับมือกับอุปสรรคเกี่ยวกับงานของคุณ

1. การค้นหาและจัดการกับทรัพยากร
2. การจัดการความเครียด
3. การจัดระบบความคิดใหม่
4. การวางแผนการตั้งเป้าหมาย



## EQ คืออะไร?

“ ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของ  
ตนเองและคนรอบข้าง เพื่อนำมาใช้กระตุ้นผลักดัน  
ตนเอง และเพื่อบริหารจัดการอารมณ์ อันจะส่งผล  
ดีต่อตนเอง และความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้าง ”

# การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อ ...

- ❖ สร้างความเข้าใจว่าความฉลาดทางอารมณ์ช่วยสร้างแรงจูงใจ
- ❖ ปรับปรุงทักษะในการประสานงานและปรับปรุงความสัมพันธ์กับผู้อื่น
- ❖ เพิ่มความรู้ความเข้าใจในการป้องกันไม่ให้เกิดสภาวะอารมณ์ขุ่นมัว
- ❖ เรียนรู้ทักษะพื้นฐานในการแยกแยะพฤติกรรมที่เป็นจุดอ่อนของตัวเอง
- ❖ เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ
- ❖ เรียนรู้และปรับปรุงความฉลาดทางอารมณ์ให้มีประโยชน์ต่อตนเอง

# ความจริงเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ตัวเอง

1. คุณไม่สามารถหนีออกจากกรงได้ จนกว่าคุณจะรู้ว่าคุณถูกขังอยู่
2. ความรู้เพียงอย่างเดียวไม่พอ ต้องนำความรู้ไปปฏิบัติ
3. ยาพิษเพียงแค่อเล็กน้อย ก็เพียงพอทำให้เสียชีวิตได้
4. คุณต้องพร้อมที่จะปล่อยวางทุกสิ่งเพื่อที่จะมีทุกอย่าง

หมายเหตุ :

คุณรู้วิธีแก้ไขอารมณ์เชิงลบของคุณหรือไม่?



## Work Shop II : สำรวจอารมณ์เชิงลบของคุณ

- อารมณ์เชิงลบที่คุณเกิดบ่อยๆคือ \_\_\_\_\_
- เหตุการณ์ใดบ้างที่คุณเกิดอารมณ์นี้?
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- คุณปรับเป็นอารมณ์เชิงบวกได้เร็วแค่ไหน?
- คุณทำอย่างไรอารมณ์เชิงลบจึงลดน้อยลง?



# การสร้างนิสัยแบบใหม่ของตัวเอง

- ♥ หลีกเลี่ยงการพูดในแง่ลบ ใช้คำพูดในแง่บวก
- ♥ หลีกเลี่ยงการเข้าไปสู่สถานะอารมณ์เชิงลบของคนอื่นๆ
- ♥ ทำให้พวกเขาารู้สึกดีขึ้นด้วยอารมณ์เชิงบวกของคุณ
- ♥ หลีกเลี่ยงการซึมซับข่าวสารทางลบ รับข้อมูลทางบวกแทน
- ♥ เรียนรู้ที่จะทำตัวให้สบาย เมื่อต้องอยู่ในที่อึดอัดใจ
- ♥ เปลี่ยน“จุดด้อย”ของคุณให้เป็นจุดเด่น

**กรณีศึกษา : การพูดกับตัวเองครั้งใหม่**

**ปัญหา : การเจออุปสรรคในการทำงาน**

**ข้อความเชิงลบ : “มันเป็นปัญหาที่ยากเพราะ.....”**

**ข้อความเชิงบวก : “มันต้องมีทางออกสักทางซิ”**

**Note : คุณมีข้อความเชิงบวกว่าอย่างไร?**

**กรณีศึกษา : การพูดกับตัวเองครั้งใหม่ (ต่อ)**

**ปัญหา :** ความเครียดเมื่อหัวหน้าสั่งงานใหม่ๆ

**ข้อความเชิงลบ :** “ งานเยอะอยู่แล้ว ยังสั่งเพิ่มอีก  
ทำไมทันหรือ ”

**ข้อความเชิงบวก :** “ เราต้องจัดลำดับความสำคัญ  
ให้ดีขึ้น ”

**Note :** คุณมีข้อความเชิงบวกว่าอย่างไร?

## กรณีศึกษา : การพูดกับตัวเองครั้งใหม่ (ต่อ)

### ปัญหา

- เพื่อนเห็นแก่ตัวไม่ค่อยช่วยงานเราเลย
- ลูกน้องไม่ค่อยชอบแก้ปัญหาจะ โยนปัญหาให้เราอยู่เรื่อย
- ลูกค้าเอาแต่ใจตัวเอง ไม่รู้จะบริการอย่างไร
- หัวหน้าคู จี้โมโห เราค่อนข้างกลัว

## Work Shop III : ชมตัวเอง/เห็นคุณค่าในตัวเอง

“ทุกคนชอบคำชม แต่ส่วนใหญ่รอคอยจากผู้อื่น  
ทั้งๆที่เราสามารถ ชมตัวเองได้”

- คุณคิดอย่างไร ? ลองชมตัวเองให้เพื่อนๆ ฟังหน่อย
  - คุณสมบัติเด่นของเรา
  - เรื่องที่น่าภาคภูมิใจ
  - สิ่งที่คุณชื่นชมเราบ่อยๆ
  - แลกเปลี่ยนให้เพื่อนฟัง

# คุณลักษณะ 8 ประการของนักคิดเชิงบวก

## 1.ทัศนคติที่ดี

: ความเชื่อและความคาดหวังที่จะเกิดสิ่งที่ดี แม้ว่าตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบาก ทำทนาย หรือคับขันก็ตาม

## 2. ความกระตือรือร้น

: มีความสนใจพลังในแง่บวก แรงปรารถนาหรือแรงกระตุ้นส่วนตัวสูง

## 3. ความเชื่อ

: ความเชื่อมั่นในตัวเอง ความเชื่อต่อผู้อื่น ความเชื่อต่อจิตวิญญาณ

## 4. ความยึดมั่นในคุณธรรม

: การกระทำภายใต้ความซื่อสัตย์ ความเปิดเผยและความยุติธรรม



# คุณลักษณะ 8 ประการของนักคิดเชิงบวก

## 5. ความกล้าหาญ

: ความเต็มใจในการลองเสี่ยงและเอาชนะความกลัว แม้เมื่อผลลัพธ์ที่ได้ อาจไม่แน่นอน

## 6. ความมั่นใจ

: การมีความเชื่อมั่นในความสามารถ สมรรถภาพและศักยภาพของตนเอง

## 7. ความมุ่งมั่น

: การไล่ตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์อย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

## 8. ความอดทน

: ความเต็มใจในการรอ โอกาส ความพร้อมหรือผลลัพธ์จากการกระทำของตนเองหรือของผู้อื่น

# เคล็ดลับในการรักษาทัศนคติในทางบวก

- ♥ คุณต้องเปิดตัวเองไปสู่ข้อมูลในทางบวก
- ♥ คุณต้องคบหากับคนที่มีทัศนคติเชิงบวก
- ♥ อย่าไปสนใจคนที่บอกว่า “คุณทำไมไม่ได้หรอก”
- ♥ ถ้าคุณไม่มีอะไรดี ๆ จะพูด ก็ไม่ต้องพูดอะไร
- ♥ อย่าเอาแต่พูดถึงแต่เรื่องที่เป็นปัญหาให้มุ่งไปที่ทางออกของปัญหา
- ♥ ความล้มเหลวเป็นเรื่องของเหตุการณ์ไม่ใช่เรื่องของบุคคล
- ♥ การทำงานหนักเป็นที่มาของ โชคลาภ

แลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้รับในวันนี้  
สิ่งที่ท่านจะนำไปพัฒนาตัวเองต่อไป ?





“ ทัศนคติเชิงบวก เป็นทางเลือกของคุณ ”  
ขอให้ทุกคนมีความสุข โชคดี  
สวัสดิ์ครับ

*Pakornblog* 

<http://www.pakornblog.com>

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

