



“สร้างเสริมทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน”

โดย

อาจารย์ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach

Leadership and Strategic

Development Consultant



Pakornblog

<http://www.pakornblog.com>

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

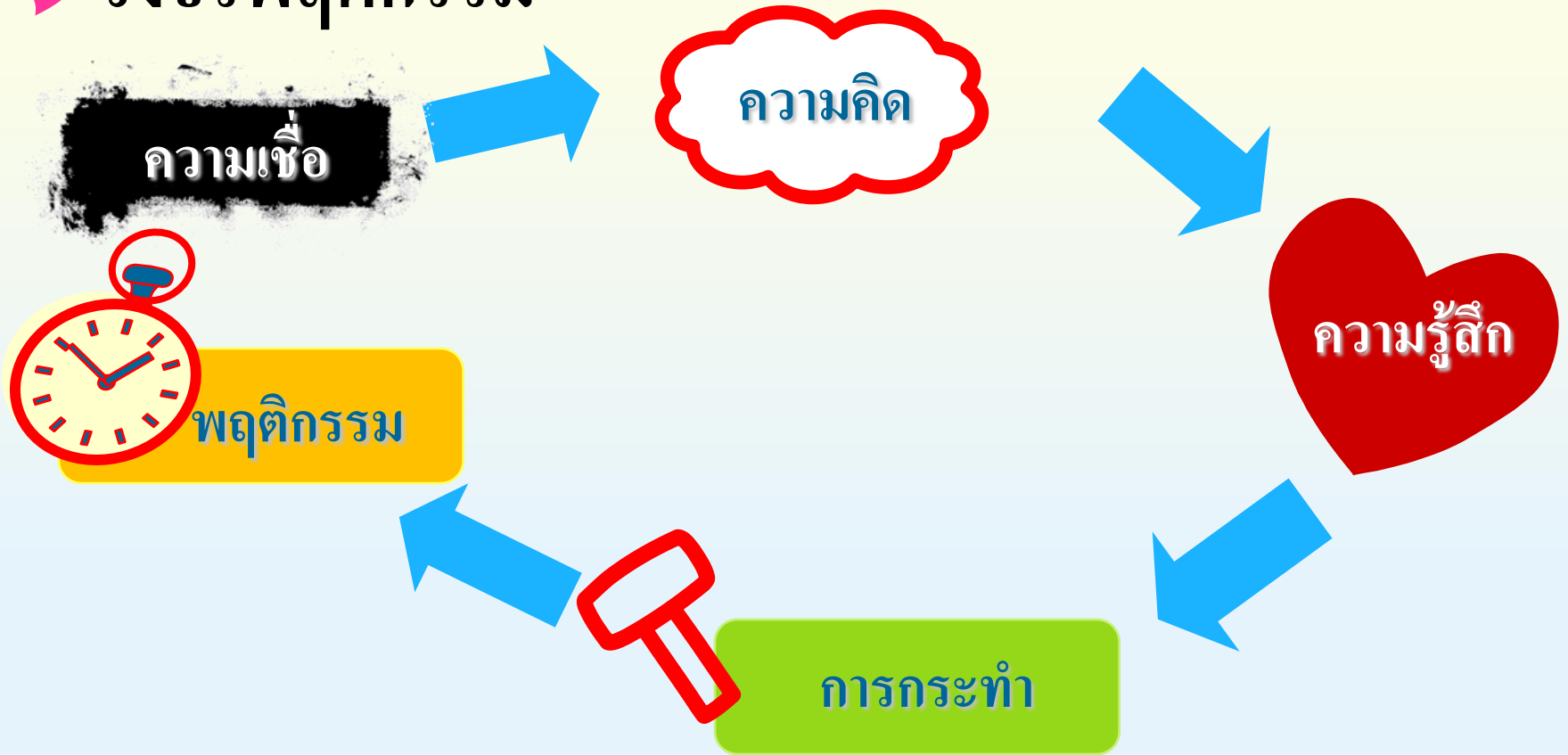
คุณคิดอย่างไรกับเหตุการณ์นี้.....

“สมชาย ทำงานกับบริษัทมาได้ 2 ปี มีหัวหน้าที่ค่อนข้างเอา
จริงเอาจ้งกับงาน เมื่อสมชายทำงานผิดพลาดมักจะ โดนต่อว่า
ทำให้สมชายรู้สึกเครียดและกังวลกับงานอยู่เป็นประจำ แต่ก็
ไม่รู้จะทำอย่างไร หัวหน้าก็หนักอกหนักใจ เพราะคิดว่าคง
สอนสมชายไม่ได้แล้ว”

คุณรู้สึกแบบนี้หรือไม่ครับ ?

“คุณได้รับมอบหมายงานยากๆอยู่เป็นประจำ และมีหลายครั้งที่คุณต้องทำงานหนักกว่าคนอื่น ทั้งๆที่เพื่อนในหน่วยงานเดียวกันทำงานน้อยกว่าคุณตั้งเยอะ แต่หัวหน้าก็ชอบให้งานกับคุณ เพราะเห็นว่าคุณทำงานได้รวดเร็ว และมีคุณภาพ จนบางครั้งคุณอดสงสัยไม่ได้ว่าหัวหน้ากำลังแกล้งคุณหรือไม่?”

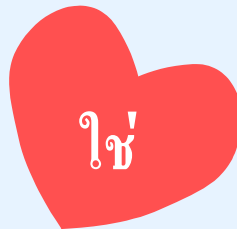
♡ วงจรพฤติกรรม



“พฤติกรรมที่ทำบ่อยๆ จะกลายเป็นนิสัย”

แนวทางการฝึกอบรม

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



“ เมื่อคุณมีทัศนคติเชิงบวก คุณจะมีความสุขกับตนเอง และกับผู้อื่น คุณจะมีความนับถือตนเอง, มีความรู้สึกดี ๆ ประสบแต่เรื่องดี ๆ และห่างไกลจากเรื่องร้าย ๆ ทัศนคติเชิงบวกสอนให้คุณคิดและทำอย่างสร้างสรรค์ คุณสามารถใช้มันเพื่อทำความปรารถนาให้เป็นความจริง ”

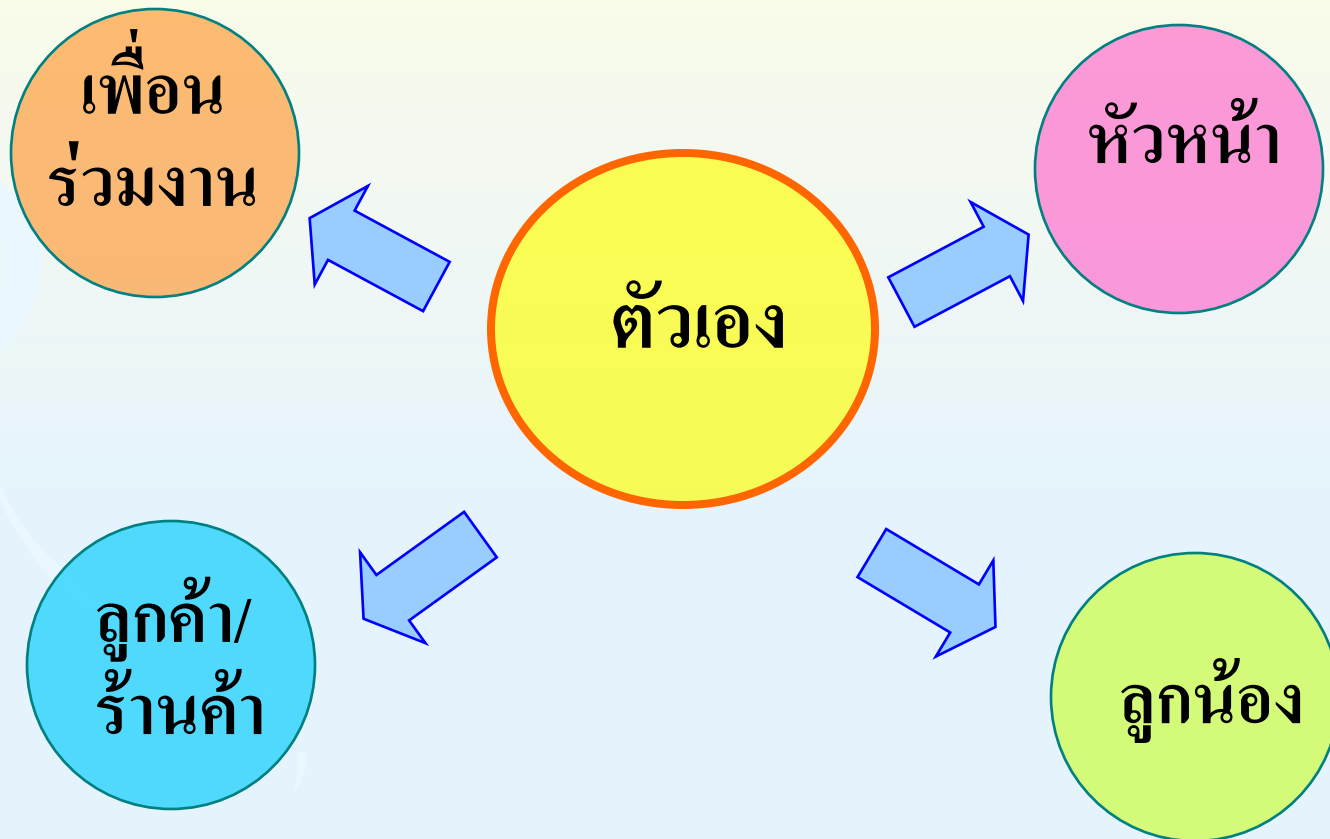


คำถามแลกเปลี่ยนความคิด

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



ทัศนคติของคุณกับบุคคลรอบทิศทาง (360 องศา)



Work Shop I ■ นิยามเหตุการณ์ต่างๆ ใหม่

“บุคคลที่เราติดต่อด้วย จะมีข้อดี (จุดเด่น) และสามารถให้ประโยชน์กับเราได้ คิดด้านดีและประโยชน์ที่ได้รับจากบุคคลเหล่านี้”

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

หลุมพรางทางความคิดเชิงลบที่สกัดกั้นศักยภาพ

- มองงานต่างๆที่ได้รับเป็นความเครียด
- ท้อถอยกับปัญหาและอุปสรรคที่เจอบ่อย
- กังวลกับผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต
- จินตนาการความกลัวในเรื่องต่างๆ
- ชอบคิดแทนผู้อื่น โดยไม่แน่ใจว่าเขาคิดอย่างไร
- โหมโห และหงุดหงิดง่ายกับเรื่องที่ไม่ได้ตั้งใจ
- รู้สึกน้อยใจว่าไม่ได้รับความยุติธรรม
- คิดว่าตัวเองไม่ค่อยมีความสามารถเหมือนที่หัวหน้าค่า

พลิกชีวิต คิดเชิงบวก

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

Work Shop II

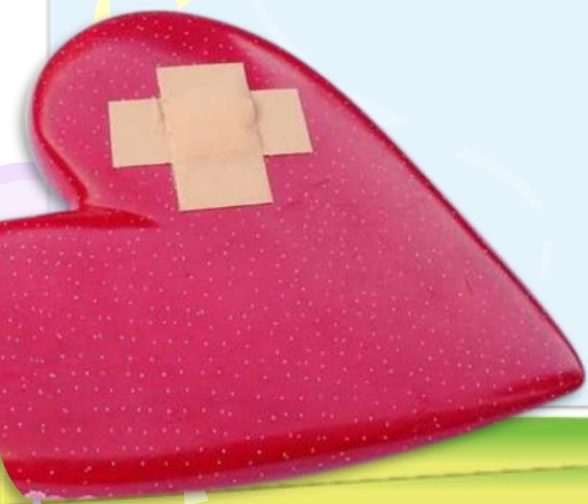
หลุมพรางทางความคิดเชิงลบของตัวเอง

- หลุมพรางที่เจออยู่บ่อยๆคือเรื่องใด?
- เหตุการณ์ใดบ้างที่เกิดความรู้สึกแบบนี้?
- คุณสามารถเอาชนะได้ด้วยวิธีใด?

“เปลี่ยนความคิด..... ชีวิตเปลี่ยนแปลง”

EQ คืออะไร?

“ ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเองและ
คนรอบข้าง เพื่อนำมาใช้กระตุ้นผลักดันตนเอง และ
เพื่อบริหารจัดการอารมณ์ อันจะส่งผลดีต่อตนเอง และ
ความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้าง ”



การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อ ...

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

ความจริงเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ตัวเอง

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

หมายเหตุ :

คุณรู้วิธีแก้ไขอารมณ์เชิงลบของคุณหรือไม่?



การสร้างนิสัยแบบใหม่ทางอารมณ์

- ♥ หลีกเลี่ยงการพูดในแง่ลบ ใช้คำพูดในแง่บวก
- ♥ หลีกเลี่ยงการเข้าไปสู่สภาวะอารมณ์เชิงลบของคนอื่นๆ
- ♥ ทำให้พวกเขาารู้สึกดีขึ้นด้วยอารมณ์เชิงบวกของคุณ
- ♥ หลีกเลี่ยงการซึมซับข่าวสารทางลบ รับข้อมูลทางบวกแทน
- ♥ เรียนรู้ที่จะทำตัวให้สบาย เมื่อต้องอยู่ในที่อึดอัดใจ
- ♥ เปลี่ยน“จุดค้อย”ของคุณให้เป็นจุดเด่น



Work Shop III : ตำรวจอารมณ์เชิงลบของคุณ

- อารมณ์เชิงลบที่คุณเกิดบ่อยๆคือ _____
- เหตุการณ์ใดบ้างที่คุณเกิดอารมณ์นี้?
 1. _____
 2. _____
 3. _____
- คุณปรับเป็นอารมณ์เชิงบวกได้เร็วแค่ไหน?
- คุณทำอย่างไรอารมณ์เชิงลบจึงลดน้อยลง?

กรณีศึกษา :



การสร้างทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน

ทดสอบความคิดเห็นของคุณต่อความหมายต่าง ๆ

( : จริง ,  : เท็จ)

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

ทดสอบความคิดเห็นของคุณต่อความหมายต่าง ๆ (ต่อ)

( : จริง ,  : เท็จ)

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

คุณคิดอย่างไรกับองค์กรของคุณ?

- วิสัยทัศน์ (Vision)
- พันธกิจ (Mission)
- ค่านิยมหลัก (Value)
- เป้าหมาย (Goal)

สร้างจิตสำนึกรักองค์กรด้วย “คำถามสร้างพลัง”

- ♥ องค์กรให้ประโยชน์อะไรกับเรา ?
- ♥ เราอยากเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร เพราะเหตุใด ?
- ♥ เราจะปฏิบัติตัวอย่างไร เพื่อเป็นบุคลากรที่ดี ?
- ♥ องค์กรในฝัน เหมือนองค์กรในปัจจุบันเรื่องใด ?
- ♥ เราอยากพัฒนาองค์กรให้ดีขึ้นอย่างไร ?
- ♥ เราภูมิใจในองค์กรเรื่องใด ?

“ถามอย่างไร.....ได้คำตอบอย่างนั้น”

สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อองค์กร

- ◎ ทัศนคติเชิงบวกเป็นทางเลือก
- ◎ ทัศนคติของคุณบอกการทำงานของของคุณ
- ◎ องค์กรเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับทัศนคติของคุณ
- ◎ ความสุขที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากทัศนคติของคุณ
- ◎ คุณรักองค์กรหรือไม่ อยู่ที่ทัศนคติของคุณ



“คิดบวก หรือ คิดลบ ใครเป็นคนคิดครับ?”

สิ่งที่ได้รับจากการฝึกอบรมครั้งนี้

♥ เรื่องที่ได้รับ

♥ เรื่องที่ชอบ

♥ เรื่องที่นำไปปฏิบัติเป็นเรื่องแรก

“ทัศนคติเชิงบวกเป็น**ทางเลือก**ของคุณ”

ความคิดของคุณ....**กำหนดชีวิตคุณ**
สร้างทัศนคติเชิงบวก **เพื่อ** **ชีวิตใหม่ที่ดีกว่า**

ขอให้โชคดี สวัสดีครับ

Pakornblog

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