

เปลี่ยนวิธีคิด...สร้างคุณค่าให้ชีวิตเพิ่มขึ้น

อ.ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach
Leadership and Strategic
Development Consultant



Pakornblog

<http://www.pakornblog.com>

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

ENTRAINING
www.entaining.net

<http://www.entaining.net>

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

พลังของจิตใต้สำนึก

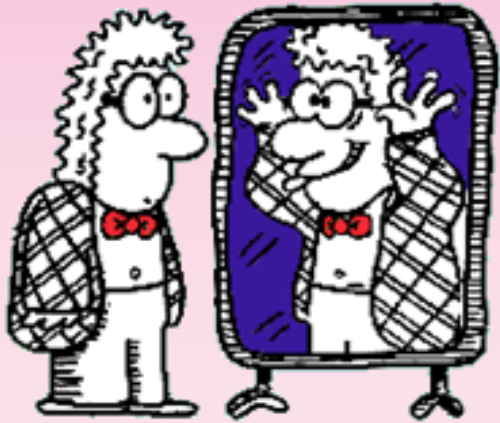


แก่นสำคัญของการฝึกอบรม

- * การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning)
- * การทำให้ผู้เรียนคิดด้วยตัวเอง (Coaching)
- * การพิสูจน์หลักการด้วย Workshop
- * การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
- * การยืนยันสิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ (Commitment)



เรียนรู้ธรรมชาติการเปลี่ยนแปลง



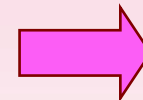
เห็นตัวเอง - เข้าใจตัวเอง



ทางเลือกเป็นของคุณ



เปลี่ยนความคิด...
การกระทำเปลี่ยน

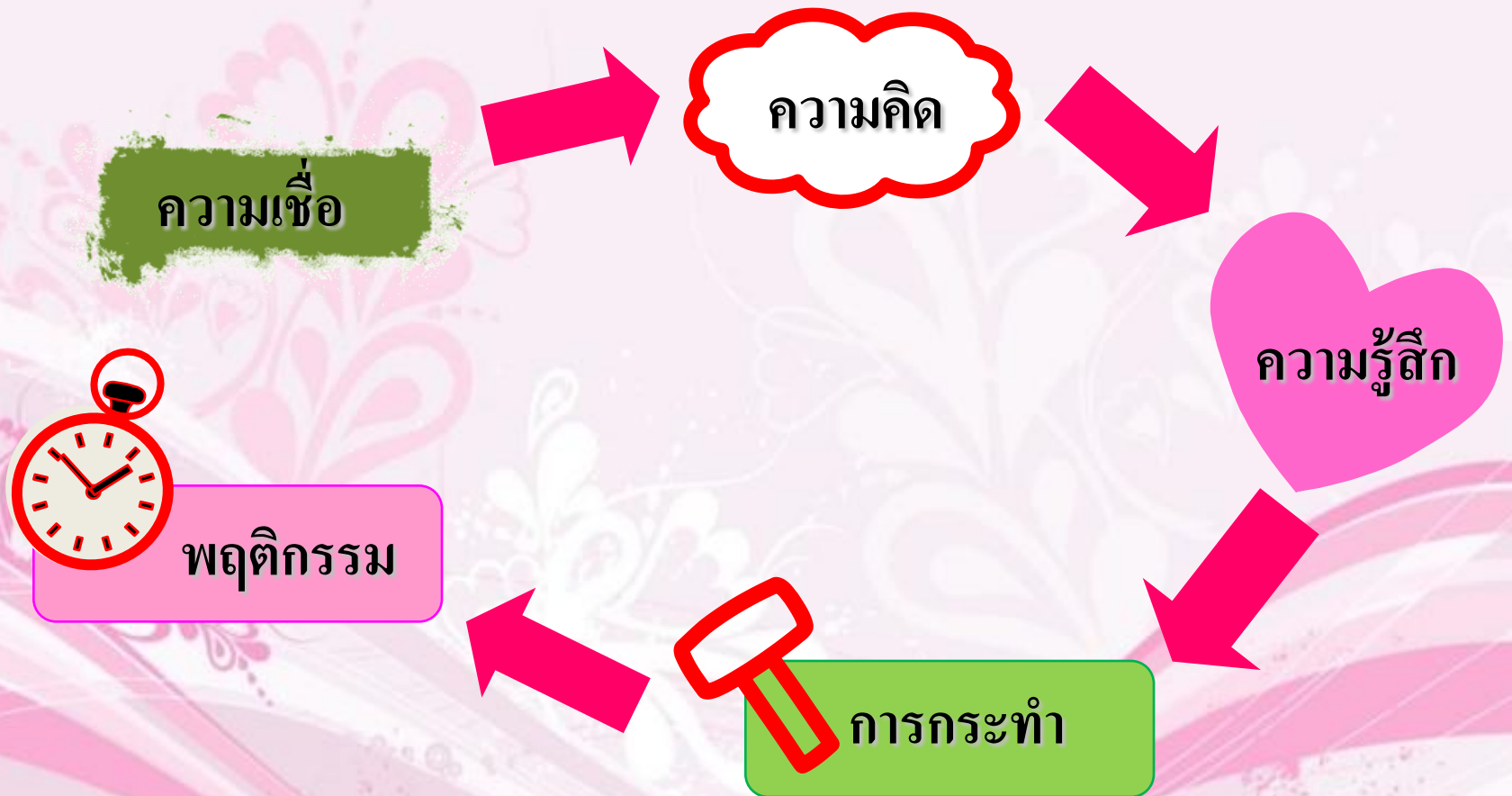


พลังแห่งการตั้งเป้าหมาย



- * เป้าหมาย 5 ปีข้างหน้า
- * การแบ่งเป็นเป้าหมายย่อย
- * การวางแผนปฏิบัติ
- * การลงมือทำ

♥ วงจรพฤติกรรม



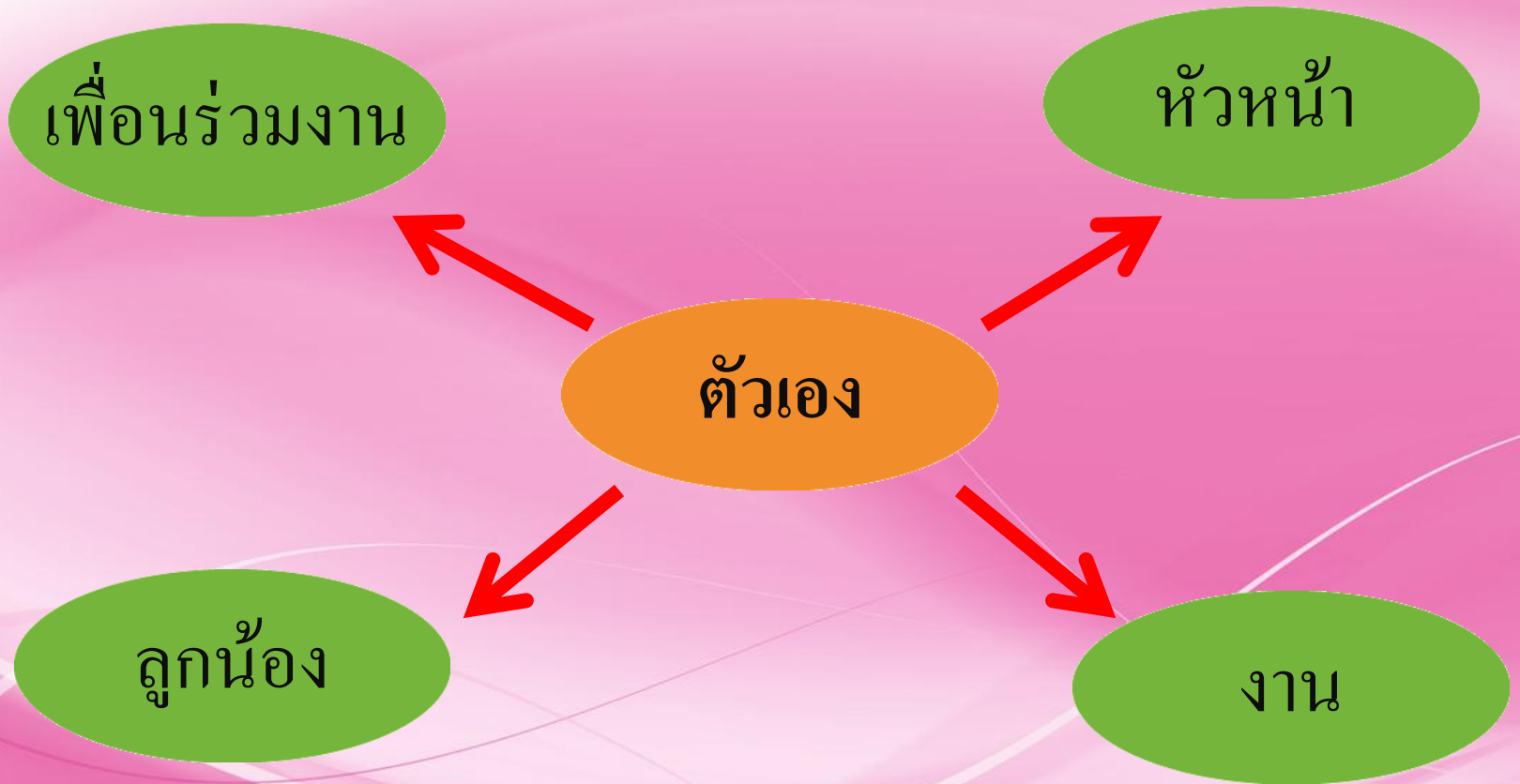
“พฤติกรรมที่ทำบ่อยๆ จะกลายเป็นนิสัย”

ปัจจุบันสำคัญที่สุด



คุณต้องเปลี่ยนแปลง

สร้างคุณค่าในตัวเองด้วยความรัก

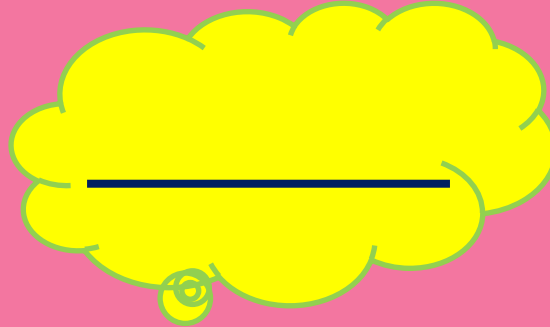


การจัดการอารมณ์เชิงลบด้วยตัวเอง

- ★ คุณหงุดหงิดเพราะเหตุใด?
- ★ คุณ โกรธเพราะเหตุใด?
- ★ คุณท้อถอยเพราะเหตุใด?
- ★ คุณเครียดเพราะเหตุใด?
- ★ คุณกลัว กังวล เพราะเหตุใด?

“รู้สาเหตุ...ก็สามารถจัดการได้”

เทคนิคการจัดการอารมณ์เชิงลบแบบง่ายๆ



ข้อดี

ข้อเสีย

“เขียนอารมณ์ที่คุณต้องการจัดการแล้วเขียน
ข้อดี-ข้อเสีย เมื่อเกิดอารมณ์นี้ เสร็จแล้วให้
ลองตัดสินใจดูว่าเราเลือกที่จะจัดการ
อย่างไร?”



Workshop 1

คุณเลือกพัฒนาตัวเองด้วยเรื่องใด?

- * คุณเลือกพัฒนาตัวเองในเรื่องใด?
- * สาเหตุที่คุณเลือกเรื่องนี้เพราะเหตุใด?
- * คุณจะดำเนินการอย่างไร?
- * คาดหวังผลลัพธ์เป็นอย่างไร?

NPL คืออะไร

NPL (Neuro Linguistic Programming)

คือ การโปรแกรมสมองผ่านภาษา

“เกิดจากความเข้าใจว่า สมอง จิตใจ ความคิด

ความรู้สึก และพฤติกรรมมีความสัมพันธ์

เชื่อมโยงกัน ทำให้สามารถพัฒนาเทคนิคในการ

ควบคุมความคิดให้เป็นประโยชน์ต่อตัวเอง”



สนุกกับเทคนิคการใช้ NPL กับตัวเอง

- * การใช้คำพูดใหม่เพิ่มพลัง (พูดซ้ำๆ)
- * การค้นหาสาเหตุที่หยุดศักยภาพ (ถอนสมอเรือ)
- * การเดินไปข้างหน้าด้วยจินตนาการ (ภาพฝัน)
- * การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเดิมๆ (หยุดกระทันหัน)

การบริหารการใช้เงินของตัวเอง

- * รายรับ > รายจ่าย
- * จัดแบ่งรายได้เป็นสัดส่วน
- * รายได้จากการลงทุน (ไม่ใช่ทางตรง)
- * การเพิ่มรายได้จากการขยันเพิ่มขึ้น
- * การลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น

การสร้างความเชื่อใหม่ที่ดีกว่า

- * คุณเป็นอย่างไรที่คุณเชื่อ
- * ความเชื่อนำไปสู่การกระทำ
- * สร้างความเชื่อที่ดีกับสิ่งต่างๆ
- * การปฏิบัติซ้ำๆ จะกลายเป็นความเชื่อ
- * ความเชื่อเริ่มต้นจากศรัทธา

เปลี่ยนความคิด...ชีวิตเปลี่ยน

- * รายได้เหลือ...ทำให้ชีวิตดีขึ้นในอนาคต
- * ขยัน อดทน...ประสบความสำเร็จในอนาคต
- * ทุกคนมีด้านดี...ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น
- * งานเยอะ...สร้างประสบการณ์เพิ่มขึ้น
- * หัวหน้าที่กล่าวตักเตือน...กำลังสอนเราอยู่
- * ก้าวข้ามปัญหา...พัฒนาตัวเองเพิ่มขึ้น

Workshop 2

คุณวางแผนการเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างไร?

- * ด้านการทำงาน
- * ด้านการเงิน
- * ด้านการดำเนินชีวิต
- * ด้านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

หลักสำคัญในการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น

- * สร้างทัศนคติเชิงบวกด้วยตัวเอง
 - คิดบวกแทนที่ความคิดด้านลบ
 - ทัศนคติเชิงบวกเป็นทางเลือก
 - พัฒนาแนวคิดช่วงเด็กๆ



หลักสำคัญในการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น (ต่อ)

* การบริหารเวลาอย่างมีวินัย

- List งานที่ต้องทำ
- จัดประเภทงานต่างๆ
- คัดเลือกงานที่สำคัญที่สุด
- ปฏิบัติตามระดับความสำคัญ เร่งด่วน

หลักสำคัญในการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น (ต่อ)

- * มุ่งมั่นกับเป้าหมายและแผนงาน
 - เป้าหมายกำหนดทิศทางที่ชัดเจน
 - แผนงานสร้างแนวทางที่ถูกต้อง
 - ลงมือปฏิบัติตามแผนงานอย่างต่อเนื่อง
 - มุ่งมั่น ท่วมเท ด้วยแรงปรารถนา

หลักสำคัญในการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น (ต่อ)

* ซื่อสัตย์ สุจริต และมีจริยธรรม

- ปากกับใจตรงกัน
- หนักแน่นดั่งหินผา
- ดำเนินชีวิตตามหลักธรรม
- ปฏิบัติตามสิ่งที่ถูกต้อง

หลักสำคัญในการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น (ต่อ)

- * พัฒนาตัวเองด้วยการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง
 - ไม่มีอะไรน่าสนใจ ถ้าเราไม่สนใจ
 - การเรียนรู้เป็นอุปสรรคของการเรียนรู้
 - สิ่งที่เรายังไม่รู้ มีมากกว่าสิ่งที่เรารู้
 - การเรียนรู้ต้องดำเนินอย่างต่อเนื่อง

Workshop 3

คุณใช้หลักการใดในการดำเนินชีวิต

- * หลักการที่คุณเลือกพัฒนาตัวเอง
- * สาเหตุที่คุณเลือกเป็นเพราะเหตุใด?
- * คุณจะดำเนินการอย่างไร?
- * คาดหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านใดกับตัวเอง?

สร้างสภาพแวดล้อมใหม่ของตัวเอง

- * งานให้ประโยชน์อะไรกับเราบ้าง?
- * คนรอบข้างมีข้อดีเรื่องอะไรบ้าง?
- * คุณจะดำเนินชีวิตอย่างไร?
- * คุณจะมุ่งสู่เป้าหมายของตัวเองอย่างไร?
- * คุณปรับเปลี่ยนทัศนคติเชิงบวกได้อย่างไร?
- * คุณจัดการอารมณ์เชิงลบของตัวเองได้อย่างไร?

สร้างคุณค่าในชีวิตของตัวเอง

- * คุณค่า (Value) ของคุณคืออะไร?
- * คุณดำเนินชีวิตตามคุณค่าด้านใด?
- * คุณใช้คุณค่าพัฒนาตัวเองอย่างไร?
- * คุณเลือกพัฒนาคุณค่าเพิ่มเติมเรื่องใด?



ดาธบ้าน

คุณเป็นได้ดีกว่านี้...เชื่อเถอะ!

- * คุณเลือกพัฒนาตัวเองเรื่องใด?
- * คุณตั้งใจเปลี่ยนแปลงตัวเองเรื่องใด?
- * คุณสร้างคุณค่าให้ตัวเองอย่างไร?
- * คุณอยากประสบความสำเร็จเรื่องใด?





สิ่งที่ได้รับจากการอบรมในครั้งนี้

- * เรื่องที่ได้รับ
 - * เรื่องที่ชอบ
 - * เรื่องที่จะเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตัวเอง
- 

สร้างคุณค่าในชีวิตให้ดีขึ้น

- * เปลี่ยนความคิด
- * ตั้งเป้าหมาย
- * สร้างพฤติกรรมใหม่
- * ดำเนินชีวิตด้วยหลักการ

คุณประสบความสำเร็จแน่นอน !