

“เปลี่ยนวิธีคิด...เพิ่มพลังชีวิตคุณ ”

โดย



อาจารย์ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach
Leadership and Strategic Development Consultant

Pakornblog 

<http://www.pakornblog.com>

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



“สำรวจแนวความคิดเกี่ยวกับตัวเอง”

ใครรักตัวเองบ้างครับ?

- คุณ พัฒนาตัวเองหรือ ทำร้ายตัวเองมากกว่ากัน
- คุณเป็นคน คิดบวก หรือ คิดลบ
- งานให้ประโยชน์อะไรกับคุณ?
- คุณมีเป้าหมายในชีวิตอย่างไร?



คำถามสร้างการตระหนักรู้เกี่ยวกับงาน

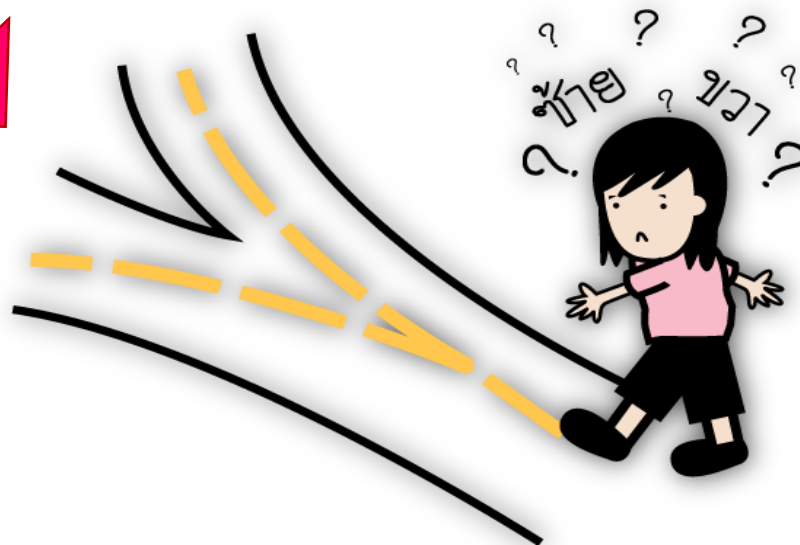
- ❖ คุณชอบงานที่ทำอยู่หรือไม่?
- ❖ คุณสนุกกับงานที่ทำอยู่หรือไม่?
- ❖ คุณมีความสุขกับงานที่ทำอยู่หรือไม่?
- ❖ คุณอยากมาทำงานทุกวันหรือไม่?
- ❖ คุณนำคุณค่าของงานไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างไร?
- ❖ คุณจะพัฒนาการทำงานให้ดีขึ้นอย่างไร?





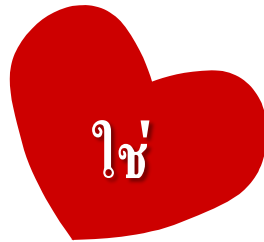
- มองเห็น
- ยอมรับ
- อยากเปลี่ยนแปลง

“ ทางเลือก ”

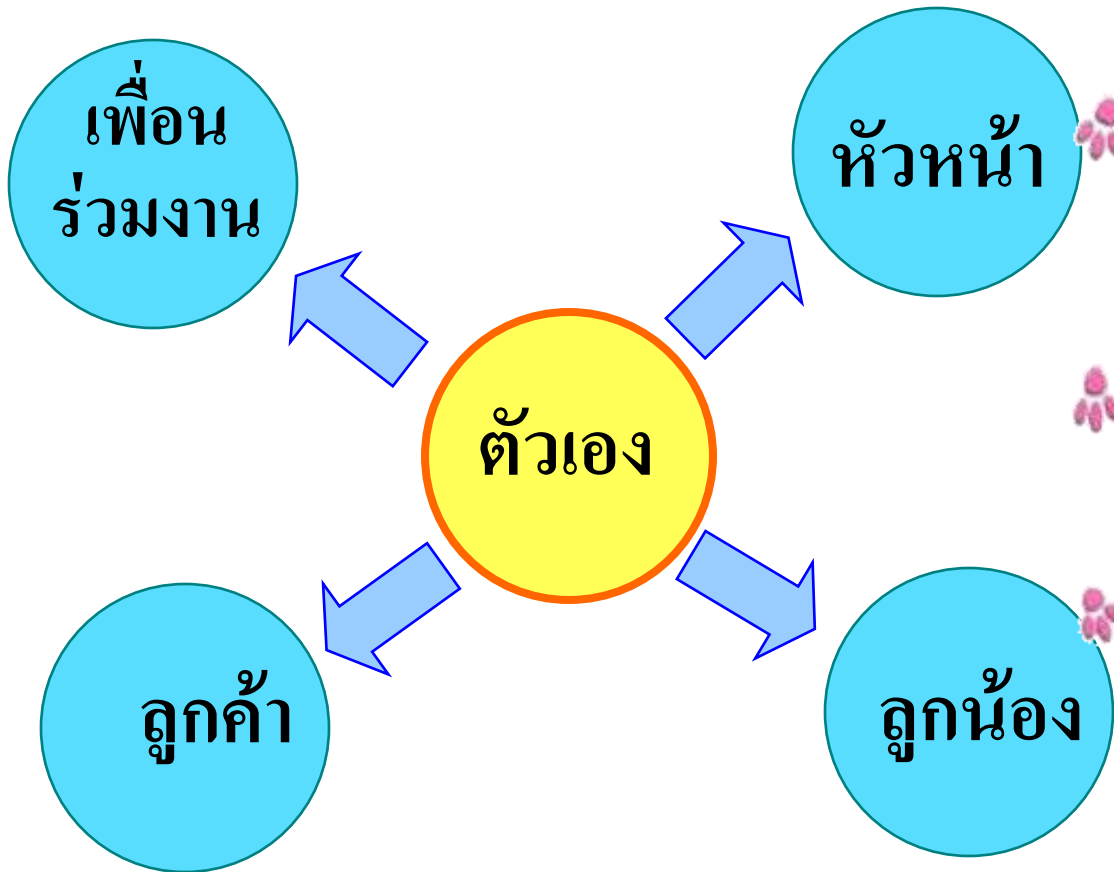


แนวทางในการฝึกอบรม

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



คุณมีทัศนคติอย่างไรต่อบุคคลเหล่านี้



(*Work Shop I*)

ชีวิตเปลี่ยนแปลงด้วยคำถามง่าย ๆ

“คนทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อเสีย เราสามารถ
มองเห็นข้อดีของบุคคลต่างๆ ดังนี้.....”

๕ หัวหน้า

๕ เพื่อน

๕ ลูกค้า

๕ ลูกน้อง

๕ ตัวเอง

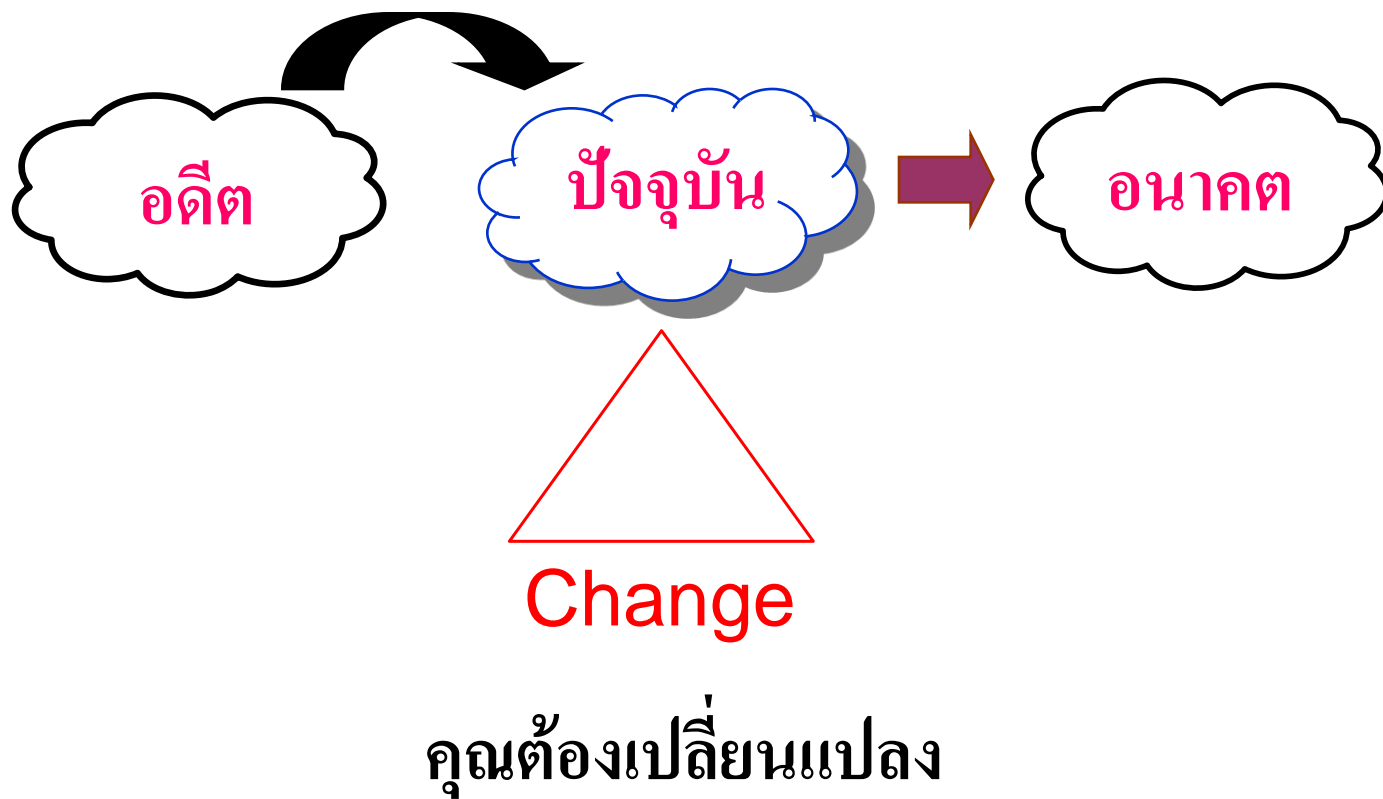
- ข้อดีของเขา

- เขาเคยช่วยเหลือเราเรื่องอะไร?

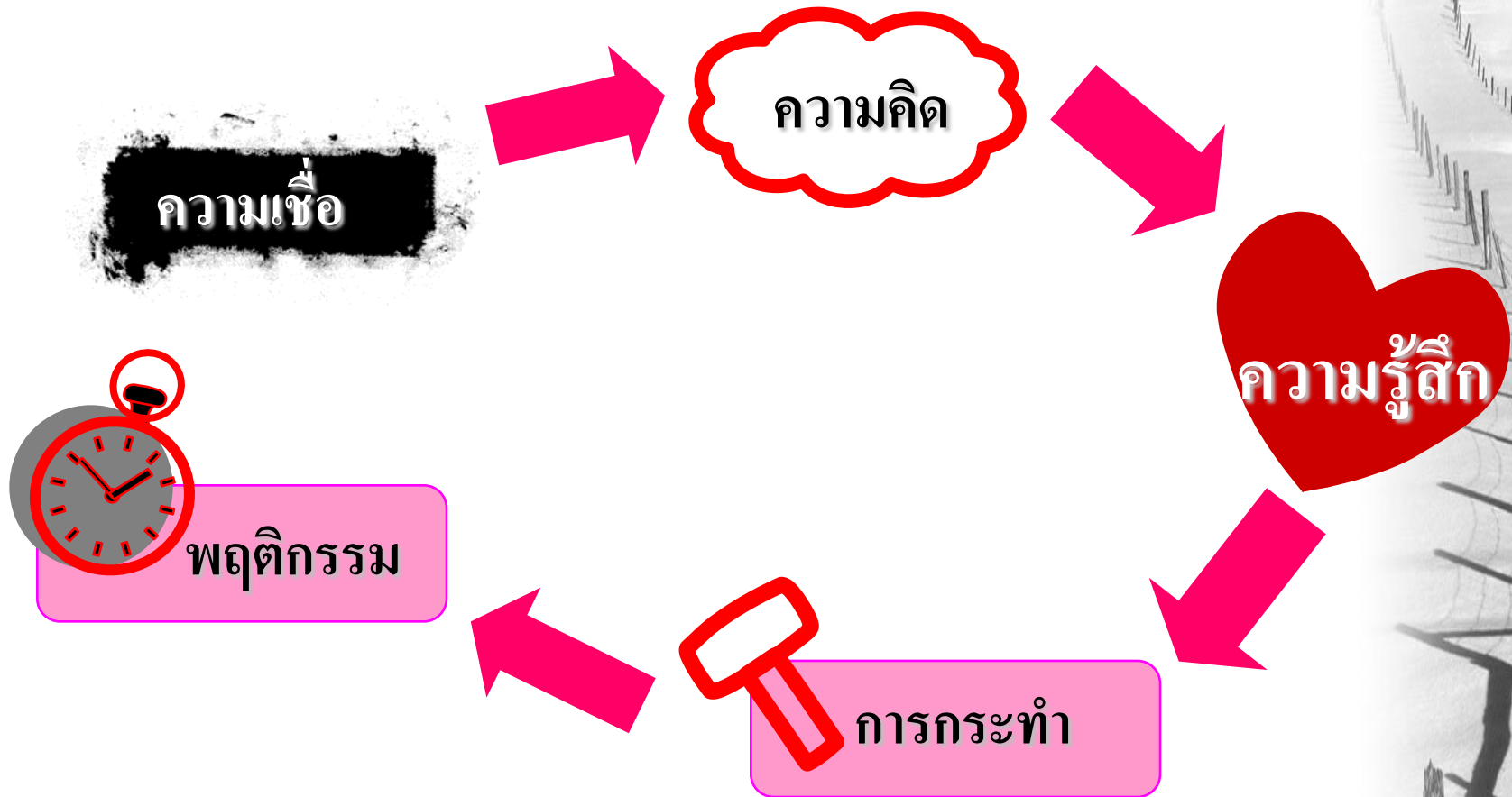
(แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน)



ปัจจุบันสำคัญที่สุด



♥ วงจรพฤติกรรม



หลุมพรางทางความคิดที่สกัดกั้นศักยภาพ

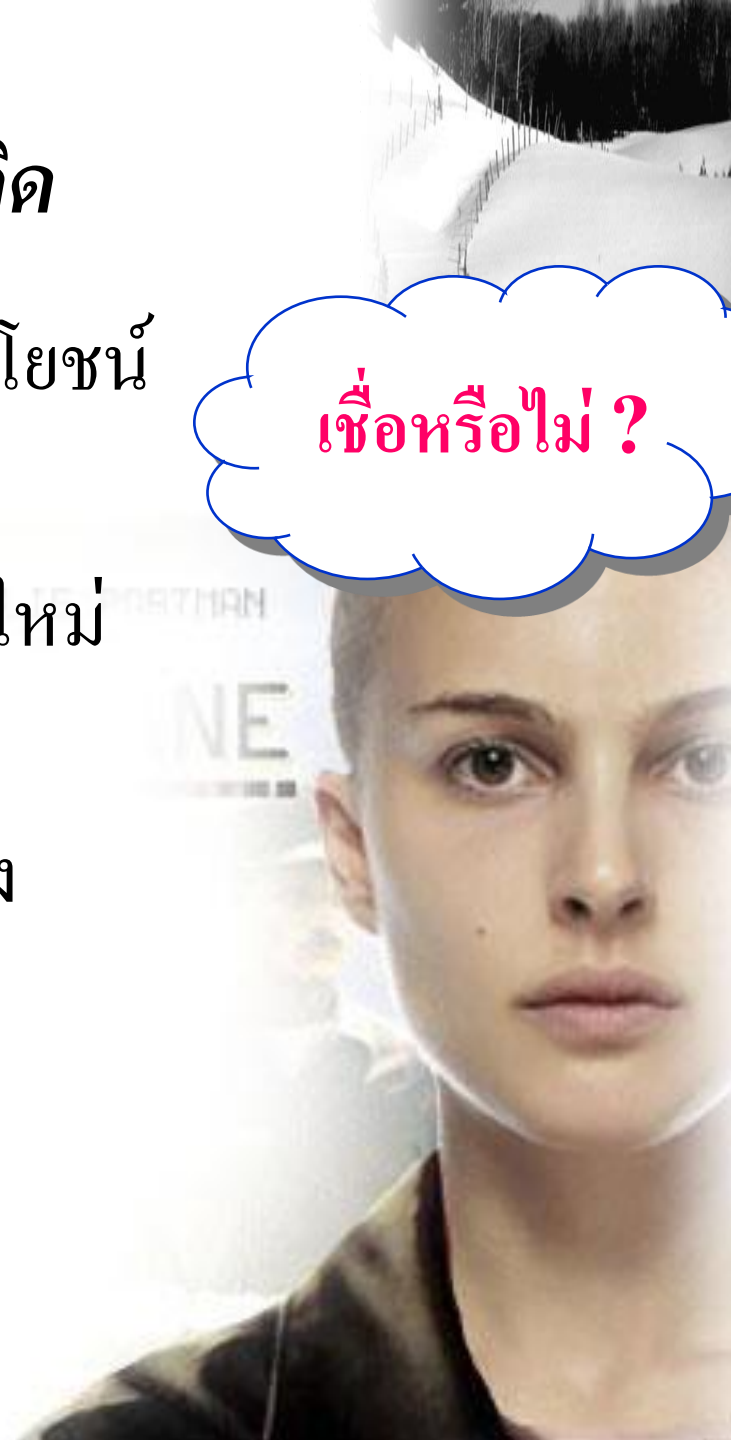
- ❖ มองงานที่ได้รับเป็นความเครียด ไม่ใช่เรื่องท้าทาย
- ❖ บ่นถึงปัญหาที่เกิดขึ้นมากกว่ามองหาโอกาส
- ❖ ชอบโทษผู้อื่น ไม่ได้พิจารณาตัวเอง
- ❖ อยากให้ผู้อื่นยอมรับ แต่ก็ไม่ค่อยยอมรับผู้อื่น
- ❖ ไม่กล้าชมผู้อื่นต่อหน้า แต่มีการนินทาลับหลังบ้าง
- ❖ กลัวการถูกปฏิเสธ จึงไม่กล้าลงมือทำ
- ❖ จินตนาการแต่เรื่องเชิงลบ จึงเกิดความกังวลในผลลัพธ์
- ❖ ไม่สามารถจัดการอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นได้



เทคนิคเอาชนะห่อุมพรางทางความคิด

- ❖ ปรับเปลี่ยนนิยามใหม่ให้เป็นประโยชน์
- ❖ การใช้คำถามสร้างพลัง
- ❖ ปรับเปลี่ยนความคิดต่อเหตุการณ์ใหม่
- ❖ สร้างทัศนคติเชิงบวก
- ❖ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง

เชื่อหรือไม่?



(*Work Shop II*)

การเอาชนะหลุมพรางทางความคิด

- ☩ เลือกหลุมพรางที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน?
- ☩ สาเหตุที่เกิดความรู้สึกนี้เป็นเพราะเหตุใด?
- ☩ คุณสามารถเอาชนะได้อย่างไร?
- ☩ คุณจะปฏิบัติตัวเองใหม่ในเรื่องใด?



คุณสมบัติเหล่านี้เป็นทางเลือก ... คุณเลือกได้

- ❖ ทักษะคติเชิงบวก
- ❖ ความใฝ่รู้
- ❖ ความกล้าหาญ
- ❖ ความรับผิดชอบ
- ❖ การสื่อสารกับผู้อื่น
- ❖ การช่วยเหลือผู้อื่น



ความเชื่อมั่นสร้างได้ด้วยตัวเอง

- ทำปัจจุบันให้ดีที่สุดและต่อเนื่อง
- ทิ้งอดีตไว้เบื้องหลัง
- อย่าทำให้คุณตกต่ำ
- รู้จักจุดแข็งของคุณ
- ทางเลือกเป็นของคุณ
- คุณต้องเปลี่ยนแปลง
- ปลั่งใจของคุณ



(*Work Shop III*)

ชมตัวเอง/เห็นคุณค่าในตัวเอง

“ทุกคนชอบคำชม แต่ส่วนใหญ่รอคอยจากผู้อื่น
ทั้งๆที่เราสามารถ ชมตัวเอง ได้”

- คุณคิดอย่างไร ? ลองชมตัวเองให้เพื่อนๆ ฟังหน่อย
 - คุณสมบัติเด่นของเรา
 - เรื่องที่น่าภาคภูมิใจ
 - สิ่ง que ผู้อื่นชมเราบ่อยๆ
 - แลกเปลี่ยนให้เพื่อนฟัง



การสร้างนิสัยแบบใหม่ของตัวเอง

- ✓ หลีกเลี่ยงการพูดในแง่ลบ ใช้คำพูดในแง่บวก
- ✓ หลีกเลี่ยงการเข้าไปสู่สถานะอารมณ์เชิงลบของคนอื่นๆ
- ✓ ทำให้พวกเขาารู้สึกดีขึ้นด้วยอารมณ์เชิงบวกของคุณ
- ✓ หลีกเลี่ยงการซึมซับข่าวสารทางลบ รับข้อมูลทางบวก
- ✓ เรียนรู้ที่จะทำตัวให้สบาย เมื่อต้องอยู่ในที่อึดอัดใจ
- ✓ เปลี่ยน“จุดค้อย”ของคุณให้เป็นจุดเด่น

กรณีศึกษา

คิดเชิงบวก



“ การสร้างทัศนคติเชิงบวก
ในการทำงาน ”



องค์ประกอบสำคัญของทีมเวิร์ค (Team Work)

- การให้ความสำคัญกับทีม
- การสื่อสารและการปฏิสัมพันธ์
- การใส่ใจซึ่งกันและกัน
- การสร้างกำลังใจให้กับทีม
- การบรรลุเป้าหมายร่วมกัน



(Work Shop IV)

สิ่งที่คุณจะนำไปปฏิบัติเพื่อให้ทีมเวิร์ค

- ❖ เรื่องที่จะนำไปปฏิบัติคืออะไร?
- ❖ สาเหตุที่เลือกเรื่องนี้เพราะเหตุใด?
- ❖ คาดหวังผลลัพธ์อย่างไร?
- ❖ ตั้งใจนำไปลงมือทำเมื่อไร?



สร้างทัศนคติเชิงบวกเกี่ยวกับทีม (องค์กร)

- ✓ เราเป็นผู้เลือกที่จะคิดบวกหรือคิดลบ
- ✓ ทัศนคติของคุณบอกการทำงานของของคุณ
- ✓ ทีมงานเป็นอย่างไรรู้ขึ้นอยู่กับคุณคิดอย่างไรกับทีม
- ✓ ความสุขในการทำงานเป็นทีมสืบเนื่อง มาจากทัศนคติของคุณ
- ✓ คุณรู้สึกว่ทีมเวิร์คหรือไม่ อยู่ที่คุณแล้วละ



สิ่งที่ได้รับจากการฝึกอบรม

❖ เรื่องที่ได้รับ

❖ เรื่องที่ชอบ



❖ เรื่องที่จะนำไปพัฒนาตัวเอง





คุณเชื่ออย่างไร....คุณจะทำอย่างนั้น

คุณคิดบวกหรือคิดลบ...คุณเลือกได้
คุณเปลี่ยนวิธีคิด...เพิ่มพลังชีวิตคุณ...แน่นอน
ทุกอย่าง! ...อยู่ที่คุณกำหนดแล้วแหละ

ขอให้โชคดี สวัสดีครับ

Pakornblog 

<http://www.pakornblog.com>

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

