

# การพัฒนาภาวะความเป็นผู้นำภายในตัวเอง # 2

หลุมพรางทางความคิดที่สกัดกั้นภาวะผู้นำและเทคนิคเอาชนะ:

- รู้สึกโดนกดดันรอบด้าน...มองว่าเรามีคุณค่า
- รับงานมาแล้วเป็นความเครียด...มองเป็นเรื่องท้าทาย
- กลัวความล้มเหลว / พิดพลาด ...มองเป็นประสบการณ์ที่ได้รับ
- ขาดความมั่นใจในตัวเอง...มองข้อดีและเรื่องภูมิใจของตัวเอง
- ชอบจินตนาการเชิงลบกับเหตุการณ์...เปลี่ยนเป็นความคิดบวกแทน
- มองเห็นแต่ข้อเสียของคนอื่น...ค้นหาข้อดี (จับถูก) ของเขา

 อธิบายแนวความคิดเกี่ยวกับหลุมพรางทางความคิดเชิงลบ

- หลุมพราง คือ ความคิดเชิงลบที่เกิดขึ้นชั่วคราวกับเหตุการณ์ต่างๆ
- การเอาชนะความคิดเชิงลบได้ก็จะทำให้เราสามารถใช้ศักยภาพได้เต็มที่
- การเปลี่ยนความคิดใหม่...สามารถเอาชนะหลุมพรางได้
- เราสามารถใช้ความคิดเชิงบวก แทนที่ความคิดเชิงลบ (หลุมพราง) ได้
- ผู้นำสามารถเกิดความคิดเชิงลบ (หลุมพราง) ได้ตลอดเวลา จึงไม่ควรให้ความคิดเชิงลบอยู่นาน ควรหาเทคนิคเอาชนะให้ได้ด้วยตัวเอง
- ผู้นำที่สามารถเอาชนะความคิดเชิงลบได้ ก็จะสามารถช่วยให้ผู้อื่นเอาชนะความคิดเชิงลบของเขาได้เช่นเดียวกัน

 ตัวอย่างคำถามเพื่อเอาชนะความคิดเชิงลบ (หลุมพราง) ของตัวเอง

- คุณติดหลุมพรางข้อไหนบ้างครับ?
- คุณปรับเปลี่ยนความคิดแล้วคิดว่าหลุมพรางจะหายไปหรือไม่?
- คุณมีเทคนิคอย่างไรเมื่อคุณมีความคิดเชิงลบเกิดขึ้น
- คุณลองเลือกหลุมพรางที่ติดอยู่สัก 1 ข้อ แล้วค้นหาเหตุการณ์ที่เกิดความรู้สึกนี้บ่อยๆ สุดท้ายคุณจะได้แก้ไขอย่างไร?
- คุณคิดว่าน้องๆ ในทีมส่วนใหญ่ติดหลุมพรางข้อไหน?

 เรื่องเล่าประสบการณ์

- หลุมพรางที่เจออยู่บ่อยๆ และเทคนิคการเอาชนะ
- หลุมพรางที่หัวหน้างานส่วนใหญ่ติดอยู่