

ตอนนี้คุณพร้อมแล้วที่จะพัฒนาตัวเองให้มาชีวิตที่ดีขึ้น

คุณเป็นได้**ดีกว่า**ที่คุณคิด ด้วย**เครื่องมือพัฒนาตนเอง**



ENTRAINING
www.entraining.net

112 ซ.รามคำแหง 30/1 ถ.รามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240
โทรศัพท์: 0-2732-2345 , 0-2374-8638



คู่มือจ๊วเล่ม
8





เล่ม 1

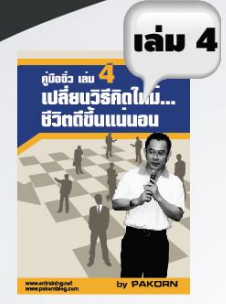


เล่ม 2

คู่มือจ๊ว ที่เราเคยจัดทำ



เล่ม 3



เล่ม 4



เล่ม 5



เล่ม 6



เล่ม 7



คุณเป็นไปได้ดีกว่าที่คุณคิด....เชื่อหรือไม่ว่า ?
คุณสามารถประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ....เชื่อหรือไม่ว่า ?
คุณมีศักยภาพเหลืออยู่ที่จะเอาชนะปัญหานี้ได้....เชื่อหรือไม่ว่า ?
คุณพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้น....เชื่อหรือไม่ว่า ?
คุณเชื่อมั่นในตัวเอง 100 เปอร์เซ็นต์เต็ม....เชื่อหรือไม่ว่า ?
คุณมีความรักและรับผิดชอบในการพัฒนาตัวเอง....เชื่อหรือไม่ว่า ?

**“ตอนนี้คุณพร้อมแล้วที่จะ
พัฒนาตัวเองให้มีชีวิตที่ดีขึ้น !”**



**ปลุกยักษ์ใหญ่
ในตัวคุณ
ออกมาเดี๋ยวนี้ !**

คู่มือจิวเล่ม 8 นี้

เป็นความตั้งใจของผมที่ต้องการให้ทุกท่านสามารถนำความรู้ ความสามารถ (ศักยภาพ) ของตัวเอง ออกมาใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อไปสู่สิ่งที่ดีกว่าเดิม ตามที่แต่ละคนต้องการ

ปัจจุบันการใช้ความสามารถของแต่ละคนยังไม่เต็มที่ เพราะมีสิ่งที่เป็นตัวเหนี่ยวรั้งไว้อยู่ภายในของบุคคลนั้นๆ

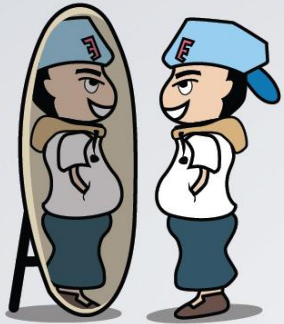
เช่น...

- ▶ ความเชื่อที่เป็นข้อจำกัด (Limiting Belief)
- ▶ ความคิดเชิงลบของตัวเอง (Negative Thinking)
- ▶ อารมณ์เชิงลบที่ไม่มีประโยชน์ (Negative Emotion)

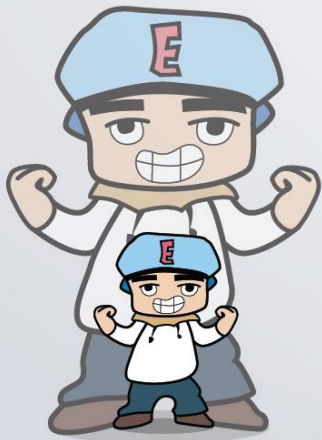
การพัฒนาเครื่องมือเพื่อช่วยให้ผู้อ่านสามารถเอาชนะตัวเหนี่ยวรั้งต่างๆ ได้ด้วยตัวเองเป็นจุดประสงค์หลักของคู่มือจิวเล่มนี้ครับ

ขอเชิญเลือกเครื่องมือต่างๆ
ตามความเหมาะสม
ได้แล้วครับ

คุณเป็นได้ดีกว่าที่คุณคิด... ด้วยเครื่องมือพัฒนาตนเอง



Who am I ?



- ☉ Goal Setting
- ☉ SMART Goal
- ☉ Vision of Success

โปรแกรมภาษาสื่อสารสมอง (NLP)

- ☉ สร้างความเชื่อทรงพลัง (Empowering Belief)
- ☉ ทำจิตเสียงภายใน (Inner Voice)
- ☉ ปรับเปลี่ยนภาพที่ดีใหม่ (Reframing)



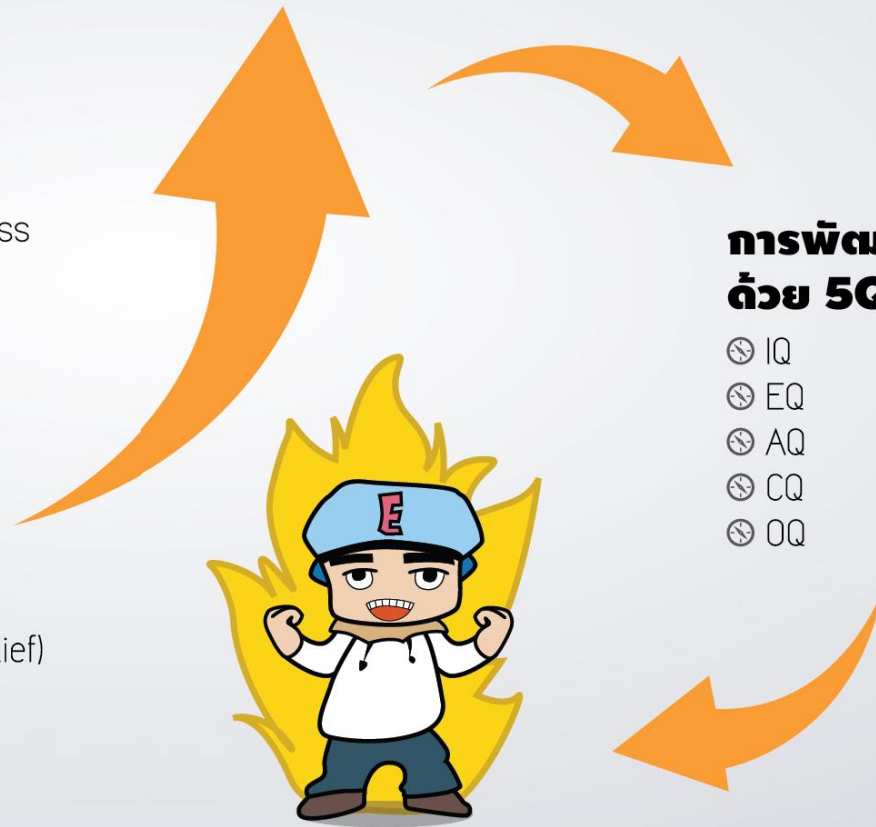
จุดที่เป็นอยู่

Coach Yourself

- ☉ เทคนิคการใช้คำถาม
- ☉ โค้ชภายในตัวเอง
- ☉ ชุดคำถามสร้างพลัง



จุดที่อยากไปถึง



การพัฒนาตัวเอง ด้วย 5Q

- ☉ IQ
- ☉ EQ
- ☉ AQ
- ☉ CQ
- ☉ OQ



คนใหม่ในคนเดิม



7 สำรว่าคุณสมบัตินเด่น
ของตัวเอง

3 สำรว่าตัวเองว่าคุณเป็นคน
ลักษณะไหนด้วย DISC

1
สำรว่าตัวเอง
(Who am I?)

5
การกำหน
เป้าหมาย
ที่มีพลัง
(Goal Setting)

9 การกำหนภาพฝัน
ความสำเร็จของตัวเอง
(Vision of Success)

19 การพัฒนาความ
ฉลาดด้านต่างๆ
ของตัวเองกับ 5Q

15 การโค้ชตัวเองสำร
การเปลี่ยนแปลง
(Coach Yourself)

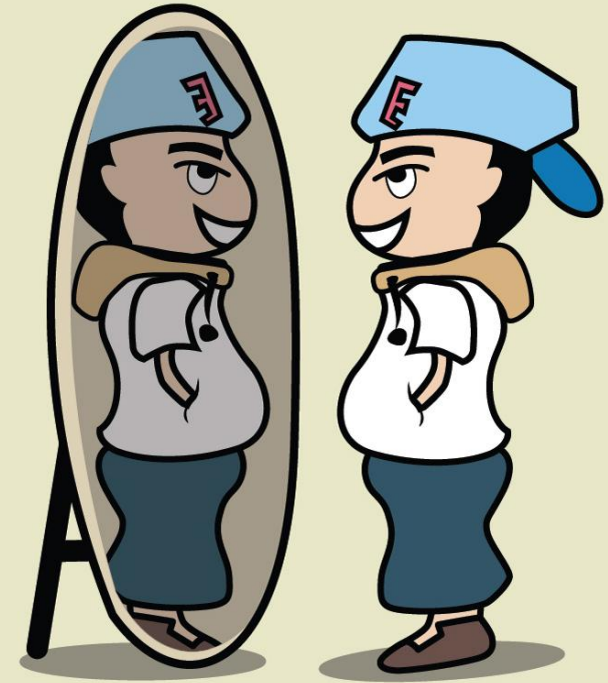
11 โปรแกรมภาษาสื่อสารกับสมอง
(NLP)

6 การกำหนเป้าหมาย
ให้มีคุณภาพ
(SMART Goal)

16 เทคนิคการใช้คำตาม
ที่ทรงพลังของโค้ช

สำรวจตัวเอง (Who am I?)

การสำรวจตัวเองอย่างสม่ำเสมอจะทำให้รู้จักตัวเองเข้าใจตัวเอง และค้นพบคุณสมบัติดีๆ ที่ซ่อนอยู่ในตัวเราเองอีกมากมายที่ยังไม่ได้ นำมาใช้ที่เรียกว่า "ศักยภาพ" การจะประสบความสำเร็จนั้น ต้องใช้ทั้งความรู้ ความสามารถ โอกาส และจังหวะที่เหมาะสม ทำอย่างไรเราจึงสามารถใช้ความรู้ ความสามารถ (ศักยภาพ) ของเรากับโอกาสที่ผ่านเข้ามาแล้วเราสามารถคว้าสิ่งนั้นไว้ได้ทันที ก็ต้องเกิดจากการรู้จักตัวเองได้ดีที่สุดนั่นเอง



การพัฒนาตัวเองในยุคใหม่ จะมุ่งเน้นที่การพัฒนาที่ **คุณสมบัติเด่น** ของตัวเองมากกว่า เพราะจะทำได้ดีและสามารถต่อยอดให้เป็นดีเลิศได้ (Good to Great) เมื่อเราสามารถนำสิ่งที่ดีของเรามาปฏิบัติกับการดำเนินชีวิตและการทำงานก็จะทำให้เกิดความสุขและประสบความสำเร็จในที่สุด



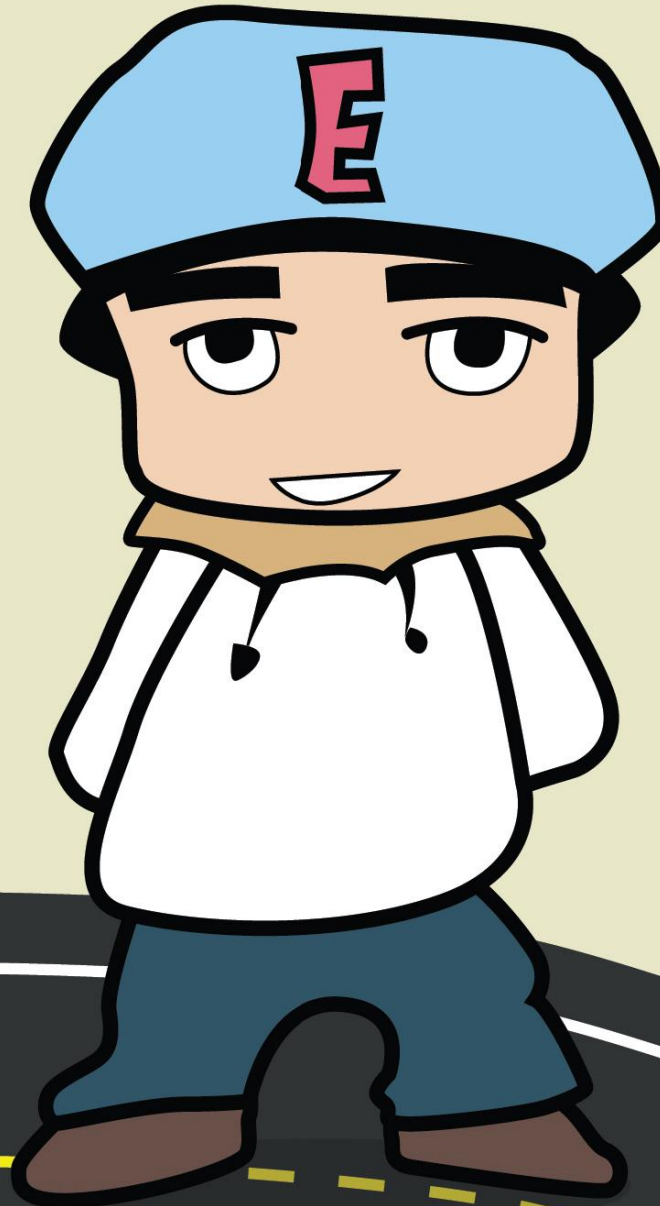
สำรวจตัวเองว่าคุณเป็น คนลักษณะไหนด้วย DISC

D (Dominant): เด็ดขาด ตัดสินใจเร็ว เน้นผลลัพธ์ ชอบเรื่องที่ทำกาย มุ่งเน้นเป้าหมาย ชอบใช้อำนาจ มองเป้าหมายเป็นสำคัญ

I (Influential): ยืดหยุ่น ง่ายๆ ไม่ชอบกฎเกณฑ์ ช่างพูด ชอบสังคม ใช้การจูงใจ ความคิดสร้างสรรค์

S (Steady): ชีวิตเรียบง่าย อนุรักษ์นิยม ละเอียด ไม่ชอบเปลี่ยนแปลง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ชอบตามใจผู้อื่น ไม่กล้าปฏิเสธ

C (Conscientious): สมบูรณ์แบบ ยึดกฎเกณฑ์ ไม่ชอบเสี่ยง ชอบความถูกต้อง ใช้มาตรฐานเป็นหลัก ชี้กัจวล



อ่านแล้วคุณมีลักษณะ ไกล่เคียงกับอักษรตัวไหนมากที่สุดครับ เมื่อคุณรู้แล้วก็จะทำให้สามารถเลือกลักษณะงานที่ **เหมาะกับตัวเรา** ได้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งยังทำให้เราปรับตัวในการติดต่อประสานงานหรือทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ด้วย เพราะการที่คนมีลักษณะแตกต่างกันมากก็จะทำให้การทำงานเกิดข้อขัดแย้งได้ง่าย การเปลี่ยนแปลงหรือปรับรูปร่างให้ใกล้เคียงกันบ้างในเรื่องที่ต้องทำร่วมกันก็จะทำให้เกิดผลดีต่อทุกฝ่ายนะครับ



การกำหนดเป้าหมายที่มีพลัง (Goal Setting)

เป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะถ้าขาดเป้าหมายแล้ว เราก็ไม่รู้ว่าจะเดินทางไปทางไหน หรือเดินอยู่แบบไร้ทิศทาง ย่อมทำให้สูญเสียเวลาไปเป็นอย่างมาก เป้าหมายจึงมีหลายแบบและมีความสำคัญไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลจะกำหนดเป้าหมายไว้อย่างไร

เป้าหมายที่มีคุณภาพย่อมทำให้เกิดผลลัพธ์ ผลงานที่มีคุณภาพเช่นเดียวกัน ซึ่งเป้าหมายจะมาจากหลายรูปแบบและมีค่าที่แทนเป้าหมายอยู่หลายค่า เช่น...

- ⊗ วิสัยทัศน์ (Vision)
- ⊗ เป้าหมายเชิงกลยุทธ์ (Strategic Goal)
- ⊗ จุดมุ่งหมาย (Aim)
- ⊗ วัตถุประสงค์ (Objective)
- ⊗ หน่วยวัดความสำเร็จ (KPI)
- ⊗ หลักระยะในแต่ละช่วง (Mile Stone)
- ⊗ ความฝัน (Dream)



การกำหนดเป้าหมายให้มีคุณภาพ (SMART Goal)

เป้าหมายที่มีความครบถ้วนตามนี้ ก็จะเป็นเป้าหมายคุณภาพที่มุ่งใจให้บรรลุผลสำเร็จ ดังนั้นเป้าหมายที่คุณกำหนด หรือ เขียนขึ้นมาั้น ควรสำรวจดูว่า มีความสอดคล้องกับหัวข้อเหล่านี้อย่างครบถ้วนหรือไม่

- S (Specific) : เป้าหมายมีความเฉพาะเจาะจง ระบุรายละเอียดไว้ชัดเจน
- M (Measurable) : เป้าหมายที่มีหน่วยวัดทั้งด้านที่จับต้องได้และจับต้องไม่ได้
- A (Achievable) : เป้าหมายที่มีความเป็นไปได้ ท้าทายความสามารถและมุ่งใจ
- R (Relevance) : เป้าหมายมีความสอดคล้อง สัมพันธ์กัน เกี่ยวข้องกัน
- T (Time Bond) : เป้าหมายนี้มีการกำหนดเวลาแล้วเสร็จ ไว้ชัดเจน

การกำหนดเป้าหมายที่มีความ SMART ก็จะทำให้เห็นภาพของเป้าหมายชัดเจน การเดินทางและลงมือปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายก็จะง่ายขึ้น

กิจกรรมเล็ก : เขียนประโยคเป้าหมายของคุณที่มีความ SMART

เป้าหมายของฉันคือ

สำรวจคุณสมบัติเด่นของตัวเอง

คุณสมบัติที่คุณทำได้ดี โดยที่ไม่ต้องใช้ความพยายามได้มากขึ้น เปรียบเสมือนเป็นพรสวรรค์ที่ติดตัวคุณอยู่ เรียกอีกอย่างว่า สมรรถนะ (Competency) หากนำมาใช้อย่างสม่ำเสมอก็จะทำให้โดดเด่น สามารถนำพาคุณไปสู่ความสำเร็จได้ เพราะเมื่อคุณใช้คุณสมบัติเด่น (พรสวรรค์) ในการปฏิบัติงาน ก็จะทำได้ง่าย ทำได้เร็ว ทำได้สมบูรณ์ และคุณมีความสุขที่ได้ทำ เพราะคุณใช้คุณสมบัติเด่นของคุณนั่นเอง

กิจกรรมเล็ก ๆ : ค้นหาคุณสมบัติเด่นของตัวเอง

1. เลือกงานที่คุณทำสำเร็จและเกิดความภูมิใจในอดีตมาสัก 1 เรื่อง
2. จินตนาการเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้นๆ ให้มากที่สุด
3. สรุปคุณสมบัติที่คุณใช้ในเหตุการณ์นั้น จนทำได้สำเร็จ มีอะไรบ้าง ?
 - 1 _____
 - 2 _____
 - 3 _____
 - 4 _____
 - 5 _____
 - 6 _____
4. ทำซ้ำอีก 1 รอบ (ข้อ 1-3) แต่เป็นเรื่องใหม่อีก 1 เรื่อง
5. กัดเลือกคุณสมบัติที่ซ้ำกันมาสรุปเป็นคุณสมบัติเด่นของคุณ

หมายเหตุ: คุณอาจทำมากกว่า 2 รอบ เพื่อให้แน่ใจว่าเป็นคุณสมบัติเด่นจริงก็ได้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของคุณ

สรุปคุณสมบัติเด่น (พรสวรรค์) ของฉันคือ ...

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

ทุกครั้งก่อนปฏิบัติงานหรือดำเนินการเรื่องอะไรก็ตาม ให้คิดถึงคุณสมบัติเด่นเหล่านี้ เพื่อพิจารณานำมาประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ก็จะทำให้คุณนำมาใช้ได้อย่างง่าย เกิดประสิทธิภาพมากขึ้นครับ



การกำหนดภาพฝันความสำเร็จของตัวเอง (Vision of Success)

ภาพฝันความสำเร็จ (Vision of Success) ช่วยสร้างความเชื่อ ความคิด ความรู้สึก ของตัวคุณเองในจิตใจสำนึก ซึ่งจะมีพลังขับเคลื่อนที่มหัศจรรย์ในการทำให้คุณประสบความสำเร็จได้อย่างน่าอัศจรรย์ เพราะการสั่งของจิตใจสำนึก (Unconscious) นั้นมีมากกว่าจิตสำนึก (Conscious) ดังนั้นการกำหนดภาพฝันความสำเร็จไว้ล่วงหน้า เสมือนหนึ่งเราบรรลุผลลัพท์นั้นแล้ว จะสร้างความทรงจำลงไปที่จิตใจสำนึกและนำพาเรามุ่งมั่นไปถึงที่นั่นได้เองอย่างง่าย

หลักการของการเป็นภาพฝันความสำเร็จ มีดังนี้

- ⊗ กำหนดเรื่องที่คุณต้องการประสบความสำเร็จ
- ⊗ กำหนดเหตุการณ์ที่คุณอยู่ในที่นั้นเมื่อคุณสำเร็จแล้ว
- ⊗ กำหนดวันเวลาที่เกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นให้ละเอียด
- ⊗ กำหนดภาพตัวเอง ทั้งการแต่งตัว ความรู้สึก อารมณ์ กิจกรรมที่ทำ ในวันที่คุณประสบความสำเร็จนั้นแล้ว
- ⊗ กำหนดองค์ประกอบ สิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่คุณอยากให้มีในเหตุการณ์นั้น
- ⊗ กำหนดข้อความ ประโยค คำพูด ที่คุณแสดงออกมาในวันนั้น
- ⊗ กำหนดให้มีบุคคลสำคัญที่คุณอยากให้มีในวันนั้นและมีความสำคัญกับคุณ
- ⊗ เขียนเรื่องราวที่เป็นประโยค ข้อความ เนื้อเรื่องที่เป็นปัจจุบัน ตามสิ่งที่คุณกำหนดให้ครบถ้วน สมบูรณ์ตามที่คนนึกถึงได้

กิจกรรมเล็ก ๆ เชิญชวนเขียนภาพฝันความสำเร็จของคุณ

วันนี้วันที่ เวลา..... ผมกำลัง.....
..... ณ สถานที่.....
บรรยากาศเต็มไปด้วย.....
..... ทุกคนต่างแสดง.....
..... ผมมีความสุข.....
..... ผมดีใจกับความสำเร็จ.....
และตั้งใจ.....

นี่เป็นแค่ตัวอย่างข้อความที่เป็นเรื่องราวครับ ขอให้ปรับเปลี่ยนเป็นข้อความของคุณและเหมาะกับหัวข้อที่คุณกำหนดไว้ตามรายละเอียดเบื้องต้นจากการเตรียมตัว อ่านซ้ำจนแน่ใจว่าคุณเห็นภาพนั้นชัดเจนเรียบร้อยแล้ว นำเรื่องราวนี้จัดทำเป็นสิ่งเตือนใจคุณไว้ตลอดตามความเหมาะสมครับ



โปรแกรมภาษาสื่อสารกับสมอง (NLP)

“NLP(Neuro Linguistic Programming)”

หมายถึงการโปรแกรมภาษาที่สื่อสารกับสมองของเรา ด้วยภาษาพูดและที่ไม่ใช่ภาษาพูดเพื่อดำเนินการปรับเปลี่ยนสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ให้เป็นประโยชน์กับตัวเราเองมากขึ้น ผ่านจิตสำนึก(ประสาทสัมผัสทั้ง ๖) เชื่อมโยงกับจิตใต้สำนึกที่มีข้อมูลมหาศาล ในการจัดการข้อมูลที่อยู่ในจิตใต้สำนึกใหม่ อันนำไปสู่พฤติกรรมที่ดีขึ้นของเราเอง

เทคนิคของการโปรแกรมสมองด้าน NLP นี้มีมากมาย หลากหลาย และเกิดประโยชน์มากทั้งต่อตัวเองและความสัมพันธ์กับผู้อื่น หากสามารถนำมาใช้ได้อย่างถูกวิธีก็จะเกิดประโยชน์มากมาย

วงจรพฤติกรรม กล่าวไว้ว่า

ความเชื่อ > ความคิด > ความรู้สึก > การกระทำ > พฤติกรรม

ดังนั้นสิ่งที่เราต้องให้ความสำคัญในการปรับเปลี่ยนคือ...

- ⊗ ความเชื่อที่เป็นข้อจำกัด (Limiting Belief) เปลี่ยนเป็น ความเชื่อที่ทรงพลัง (Empowering Belief)
- ⊗ ความคิดเชิงลบ (Negative Thinking) เปลี่ยนเป็น ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking)
- ⊗ อารมณ์เชิงลบ (Negative Emotion) เปลี่ยนเป็น การเรียนรู้เชิงบวก (Positive Learning)

กิจกรรมเล็ก ๆ : การสร้างความเชื่อที่ทรงพลัง

เปลี่ยนข้อความที่เป็นคำพูด เกี่ยวกับความเชื่อที่ทรงพลัง ดังนี้.....

- ✓ ฉันทำไม่ได้หรอก เปลี่ยนเป็น.....
- ✓ ฉันไม่เก่งพอ เปลี่ยนเป็น.....
- ✓ เรื่องนี้เป็นไปไม่ได้ เปลี่ยนเป็น.....
- ✓ ใครๆก็ทำไม่ได้ เปลี่ยนเป็น.....
- ✓ ลองหลายครั้งแล้ว ไม่สำเร็จ เปลี่ยนเป็น.....
- ✓ ทุกคนเชื่อแบบนี้ เปลี่ยนเป็น.....
- ✓ ทำดีที่สุดแล้ว ได้แค่นี้ เปลี่ยนเป็น.....

ความเชื่อเกิดจากคำพูดที่เราพูดซ้ำๆ ประสบการณ์ในอดีต **คำนิยาม**ที่ยึดถือ ซึ่งเราสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการค้นหา คำพูดที่ทรงพลัง **จงใจให้ลงมือทำ**อีกครั้งแล้วก็จะเกิดเป็นประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ ก็จะสร้างความเชื่อใหม่ขึ้นมาได้

ถ้าหากคุณฝึกฝนสร้างความเชื่อที่ทรงพลัง แทนความเชื่อที่จำกัด ก็จะทำให้ความเชื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงไปได้



กิจกรรมเล็ก ๆ: ทำจิตเสียงภายในที่ไม่เป็นประโยชน์ (Inner Voice)

เสียงภายในจะเกิดขึ้นพร้อมกับอารมณ์เชิงลบ (Negative Emotion) ของตัวเอง ทำให้หยุดการกระทำ และมีพฤติกรรมเชิงลบเกิดขึ้น

ขั้นตอนดำเนินการ

- ✓ อารมณ์เชิงลบที่มักเกิดขึ้น คือ.....
- ✓ เสียงเล็กๆ ภายในบอกคุณว่าอย่างไร?
- ✓ คุณสามารถเปลี่ยนเรื่องเล็กๆ นี้ให้เป็นเชิงบวกได้อย่างไร?
- ✓ คุณได้เรียนรู้อะไรจากอารมณ์เชิงลบนี้บ้าง?
1
- 2
- 3
- ✓ คุณจะปรับเปลี่ยนตัวเองเป็นอย่างไร?



กิจกรรมเล็ก ๆ: การปรับเปลี่ยนภาพและเรื่องราว (Reframing)

ขั้นตอนดำเนินการ

- ✓ กำหนดเหตุการณ์ที่ทำให้คุณรู้สึกไม่ดี?
- ✓ คุณเห็นภาพของเหตุการณ์นั้นเป็นอย่างไรและมีอะไรบ้าง?
- ✓ คุณสามารถใช้ภาพใหม่ที่คุณรู้สึกดีเพิ่มขึ้นเป็นอย่างไร?
- ✓ คุณให้ความหมายกับภาพใหม่นี้ว่าอย่างไร?
- ✓ คุณจะดำเนินการปรับเปลี่ยนตัวเองเป็นอย่างไร?

การปรับเปลี่ยนภาพใหม่ (Reframing) จะช่วยให้คุณเปลี่ยนจุดจดจ่อไปที่เรื่องราวใหม่ๆ ที่ไม่ใช่เรื่องเดิม ก็จะทำให้คุณเกิดความคิดและความรู้สึกใหม่ๆ เกิดขึ้น การกระทำของคุณก็จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้ทันที เพราะสิ่งเร้าที่ทำให้คุณคิดและรู้สึกไม่ดีได้เปลี่ยนแปลงไปแล้ว

ถ้าหากคุณฝึกฝนบ่อยๆ จนเป็นธรรมชาติ คุณก็จะสามารถควบคุมพฤติกรรมของคุณได้เร็วขึ้น ไม่เกิดผลเสียตามมา ลองปฏิบัติดูครับ

การโค้ชตัวเองสร้างการเปลี่ยนแปลง (Coach Yourself)

หลักการโค้ชที่สำคัญ คือ.....

- ✓ การทำให้ผู้อื่นดึงศักยภาพที่ซ่อนอยู่ออกมาใช้
- ✓ การพาผู้อื่นจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งที่เขาต้องการไป
- ✓ การช่วยให้เขามองเห็นตัวเอง เข้าใจตัวเอง และอยากเปลี่ยนแปลงด้วยตัวเอง
- ✓ การจูงใจให้เขาเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์ของเขาด้วยตัวเขาเอง
- ✓ การทำให้เขาเกิดความเชื่อมั่นและมุ่งมั่นกับการเปลี่ยนแปลงไปสู่เป้าหมาย

ทักษะที่สำคัญของโค้ช คือ.....

- ✓ การใช้คำถามที่ทรงพลัง (Powerful Question)
- ✓ การรับฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)
- ✓ การให้ข้อมูลป้อนกลับเชิงบวก (Positive Feedback)
- ✓ การให้กำลังใจให้เกิดความเชื่อมั่น (Motivation)



ดังนั้นเราสามารถนำหลักการและทักษะของโค้ช มาดำเนินการโค้ชให้กับตัวเองก็ได้ เพื่อกระตุ้นให้เราสร้างการเปลี่ยนแปลงด้วยวิธีการที่เราเป็นผู้เลือกเอง จึงเรียกว่า "การโค้ชตัวเอง (Coach Yourself)"

เทคนิคการใช้คำถามที่ทรงพลังของโค้ช



- ✓ โค้ชใช้คำถามที่กระตุ้นให้คิด ไม่ใช่การตอบคำถาม
- ✓ โค้ชใช้คำถามเปิดเชิงบวกเป็นส่วนใหญ่ เปิดโอกาสให้มีอิสระในการคิด
- ✓ โค้ชกระตุ้นโดยใช้คำถามไปที่เป้าหมาย แผนงาน และวิธีการ
- ✓ โค้ชมุ่งความสนใจกับการใช้คำถามที่หาแนวทาง (Solution) ไม่แนะนำ
- ✓ โค้ชใช้คำถามท้าทายการคิด เพื่อให้ค้นหา ความคิดใหม่ๆ ที่แตกต่างจากเดิม

การโค้ชตัวเองโดยการใช้คำถามตามเทคนิคดังกล่าว จะสามารถสร้างแนวความคิดใหม่ๆ ของตัวเองได้ ทำให้เกิดแนวทางและวิธีการที่จะทำให้เราไปสู่เป้าหมายได้มากขึ้น หรืออาจช่วยให้เราสามารถออกจากอารมณ์เชิงลบของตัวเองได้ เสมือนหนึ่งเป็นโค้ชภายใน (Inner Coach) ที่คอยช่วยเหลือ ดูแล ในช่วงที่เราเกิดอารมณ์เชิงลบ ความคิดเชิงลบและความเชื่ออันจำกัด โค้ชภายในจะไม่รับแนะนำ เพราะการแนะนำโดยทันทีอาจเกิดการต่อต้านจากตัวเอง เพราะคนทุกคนมีอัตตาของตัวเองอยู่ จึงไม่ค่อยยอมรับแนวความคิดอื่นๆ ในเวลานั้น โค้ชภายใน (Inner Coach) จึงเป็นบทบาทที่สำคัญ ที่จะช่วยให้เราค้นหาแนวทางที่ดีๆ มากขึ้น โดยการเปลี่ยนความเชื่อ ความคิด ความรู้สึกที่เป็นด้านไม่ดี ไปสู่ความคิดเชิงบวกมากขึ้น แล้วก็ใช้คำถามเพื่อให้ค้นหาทางเลือกอื่นๆ เพิ่มขึ้น จะช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลายกับสถานการณ์เพราะมีทางเลือกมากขึ้น ทำให้การตัดสินใจในการลงมือทำดีขึ้น อันนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจไว้ได้



กิจกรรมเล็ก ๆ: การโค้ชตัวเองด้วยคำสำคัญ (Key Words)

- ✓ หัวข้อ: ทักษะทัศนคติเชิงบวก(Positive Attitude)
- ✓ คุณคิดว่า คนที่มีทัศนคติเชิงบวก เป็นคนลักษณะไหน?
- ✓ ถ้าคุณพัฒนาตัวเองให้เป็นคนมีทัศนคติเชิงบวกแล้วจะเกิดประโยชน์อะไร?
- ✓ ถ้าต้องการเป็นคนมีทัศนคติเชิงบวก คุณจะปรับเปลี่ยนตัวเองในเรื่องใดบ้าง?
- ✓ คุณมีแผนงานและวิธีการที่จะพัฒนาตัวเองอย่างไร?
- ✓ คุณตั้งใจปรับเปลี่ยนเรื่องอะไรเป็นเรื่องแรก?
- ✓ เมื่อคุณปฏิบัติเรียบร้อยแล้วจะเกิดผลลัพธ์ในเรื่องใดบ้าง?

คุณสามารถเปลี่ยนเป็นหัวข้ออื่นๆ ที่คุณสนใจ และสามารถใช้คำถามชุดเดิมนี้อีกทุกๆ หัวข้อที่คุณต้องการได้ โดยใช้รูปประโยคคำถามเดียวกัน แต่เปลี่ยนคำสำคัญเป็นคำใหม่ เมื่อคุณตอบคำถามครบถ้วนแล้ว คุณจะเห็นการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง

กิจกรรมเล็ก ๆ: การโค้ชตัวเองให้ไปสู่เป้าหมาย (Goal)

- ✓ เป้าหมายที่คุณต้องการบรรลุผลสำเร็จในครั้งนี่คืออะไร?
- ✓ คุณรู้สึกกับเป้าหมายที่กำหนดนี้อย่างไรบ้าง?
- ✓ การที่คุณบรรลุเป้าหมายนี้ได้แล้ว จะเกิดผลดีและประโยชน์ในเรื่องอะไรบ้าง?
- ✓ คุณได้วางแผนการที่จะไปสู่เป้าหมายครั้งนี้ไว้อย่างไรบ้าง?
- ✓ คุณได้กำหนดวิธีการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุผลลัพท์อะไรบ้าง?
- ✓ คุณตั้งใจลงมือปฏิบัติเรื่องใดเป็นเรื่องแรก?
- ✓ คุณมองเห็นภาพของตัวเองจากการลงมือปฏิบัติแล้วเป็นอย่างไร?

การเดินทางไปสู่เป้าหมายที่ท้าทาย ย่อมเจอปัญหาและอุปสรรค โค้ชภายใน (Inner Coach) จะช่วยเตือนและสร้างความเชื่อมั่นให้เราค้นหาวิธีการต่างๆ เพื่อก้าวข้ามปัญหาและอุปสรรค แล้วมุ่งหน้าสู่เป้าหมายต่อไป

การพัฒนาความฉลาดด้านต่างๆ ของตัวองกับ 5Q

Q (Quotient) หมายถึง "ค่า" หรือ "ระดับ" ของศักยภาพ (ความรู้ ความสามารถ) คุณลักษณะที่มีอยู่ในตัวของคนเรา ทำให้บุคคลนั้นมีความเป็นมนุษย์ที่ฉลาดรู้ (Intelligence) และสามารถพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้

คู่มือจิวเล่มนี้คัดเลือก 5Q ที่มีความสำคัญกับการดำเนินชีวิตปกติมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อให้ผู้อ่านสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ของตนเองได้ทันที

ความหมายพอลังเขปของ "5Q" ที่น่าสนใจ

- ✓ IQ : ความสามารถในการเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ ได้เป็นอย่างดี
- ✓ EQ : ความสามารถในการจัดการอารมณ์เชิงลบของตัวเอง

- ✓ AQ : ความสามารถในการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคอย่างมั่นใจ
- ✓ CQ : ความสามารถในการสร้างทางเลือกที่หลากหลายในสถานการณ์ต่างๆ
- ✓ OQ : ความสามารถในการสร้างคุณค่าให้กับสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

รายละเอียดของความสามารถในด้านต่างๆ ซึ่งก็คือความฉลาดในเรื่องนั้นๆ มีดังนี้

IQ (Intelligence Quotient) แบ่งเป็นความฉลาดได้ 8 ด้าน คือ

1. ความสามารถด้านภาษา
2. ความสามารถด้านตรรกะและคณิตศาสตร์
3. ความสามารถด้านภาพมิติสัมพันธ์
4. ความสามารถด้านร่างกายและความเคลื่อนไหว
5. ความสามารถด้านดนตรี
6. ความสามารถด้านมนุษยสัมพันธ์
7. ความสามารถในการเข้าใจตัวเอง
8. ความสามารถในด้านความเข้าใจสภาพธรรมชาติ

EQ (Emotion Quotient)

คือ ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเองและคนรอบข้าง เพื่อนำมาใช้กระตุ้นผลักดันตนเอง และเพื่อบริหารจัดการอารมณ์ อันจะส่งผลดีต่อตนเอง และความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้าง

- ✓ ความคิดเปลี่ยน > ความรู้สึกเปลี่ยน > การกระทำเปลี่ยน
- ✓ อารมณ์เชิงลบ สามารถแทนได้ด้วยอารมณ์เชิงบวก
- ✓ การรู้เท่าทันอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น ก็จะสามารถจัดการได้
- ✓ อารมณ์เกิดจากการสัมผัสกับสิ่งเร้า ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5
- ✓ การจัดการอารมณ์เชิงลบได้ เท่ากับมี EQ ที่ดี

AQ (Adversity Quotient)

คือ ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคและ**ความยากลำบาก** หรือความฉลาดในการเผชิญกับวิกฤตแล้วสามารถผ่านพ้นไปได้ ซึ่งถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการประสบความสำเร็จในชีวิต

การวัดค่าระดับของ AQ นั้นเขาแบ่งคนเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. **คนยอมแพ้ง่าย** (Quitter) มองเห็นเป้าหมายแต่ก็คิดว่าทำไม่ได้ มันยากเกิน คงทำไม่สำเร็จแน่เลย แล้วเลิกกันไปทันที

2. **คนที่ล้มเลิกกลางคัน** (Camper) เมื่อเจอปัญหาแล้วยังเผชิญอยู่สักระยะหนึ่ง แต่ก็พยายามหาเหตุผลมารองรับว่าควรไปต่อหรือไม่ ขอพักผ่อนก่อนแล้วก็เพลิดเพลินกับการหยุดพัก ไม่อยากเดินทางต่อไปแล้วก็ล้มเลิกไป

3. **นักต่อสู้ นักปีนเขา** (Climber) มองเป้าหมายเป็นเรื่องท้าทายความสามารถ วางแผนในการพิชิตเป้าหมายไว้อย่างชัดเจน มุ่งมั่นเดินทางและพร้อมจะเจอปัญหาและอุปสรรค ระหว่างทาง แต่จะให้ความสนใจกับเป้าหมายที่จะไปมากกว่า ปัญหา อุปสรรค ที่เจออยู่ ก็จะทำให้ประสบความสำเร็จในที่สุด

คุณสามารถยก**เป้าหมายสัก 1 อย่าง** ของคุณขึ้นมาแล้ว พิจารณาดูว่าเราเป็นกลุ่มคนประเภทไหนกับเป้าหมายนี้ของเรา แล้วเราสามารถพัฒนาตัวเองต่อไปได้หรือไม่



CQ (Creative Quotient)

คือ ความสามารถในการ**สร้างแนวความคิด**ใหม่ๆ ที่หลากหลายในการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคด้วยความเชื่อที่ว่ายังมีวิธีการอื่นๆ อยู่เสมอในการก้าวข้ามปัญหาและอุปสรรคนี้ หรือการปรับเปลี่ยนตัวเองไปสู่สิ่งใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา ด้วยการลงมือทำอย่างสร้างสรรค์

- ✓ คิดนอกกรอบเพื่อค้นหาทางเลือกใหม่ๆ
- ✓ คิดในมุมมองอื่นๆ ที่ไม่เคยคิดมาก่อน
- ✓ สร้างทางเลือกเพิ่มขึ้นที่หลากหลายก่อนตัดสินใจ
- ✓ ชอบการเปลี่ยนแปลง ไม่ยึดติดกับเรื่องเดิมๆ

OQ (Ownership Quotient)

คือ **ระดับของความคิด** ความรู้สึกที่บุคลากรมีต่องานที่ตัวเองรับผิดชอบ ความรู้สึกร่วมในการทำงานเป็นทีมและความภาคภูมิใจต่อองค์กรเสมือนหนึ่งมีความเป็นเจ้าขององค์กร พร้อมกับการปฏิบัติตัวที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเอง ทีมงานและองค์กรด้วยความเต็มใจ

- ✓ รักในงานที่ทำงาน
- ✓ มองเห็นคุณค่าของการทำงานเป็นทีม
- ✓ สร้างความภาคภูมิใจต่อองค์กรที่ร่วมงาน
- ✓ รักตัวเอง สร้างคุณค่าในตัวเอง



กิจกรรมเล็กๆ: กำหนดแนวทางการพัฒนา 5Q ของตัวเอง

✓ สถานการณ์ที่คุณมักเจอปัญหาและอุปสรรคคือเรื่องใด?

.....

.....

✓ คุณคิดว่าควรใช้ความฉลาดด้านใดในการแก้ปัญหานี้?

.....

.....

✓ คุณประยุกต์ใช้ความฉลาด (Q) ที่คุณเลือกกับสถานการณ์อย่างไร?

.....

.....

✓ คุณจะดำเนินการเพื่อก้าวข้ามปัญหาและไปสู่เป้าหมายอย่างไร?

.....

.....

การสร้างแนวทางในการประยุกต์ใช้ 5Q กับสถานการณ์ต่างๆ จะช่วยให้คุณสามารถสร้างกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบในการแก้ไขปัญหาได้ โดยไม่ติดกับปัญหาที่เจออยู่ แต่ใช้หลักคิดที่ดีในการเอาชนะแล้วมุ่งมั่นสู่เป้าหมายต่อไป



เกี่ยวกับสถาบันเอ็นเทรนนิ่ง

แนวความคิดนี้เป็นสิ่งที่ทีมงานวิทยากรระลึก และยึดถือมาตลอดเวลาที่ได้ทำงาน และผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ มากมาย จนปัจจุบันได้ก่อตั้ง En-Training ขึ้น เพื่อหวังว่าอนาคตจะกลายเป็นสถาบันที่ทรงคุณค่า ด้านความรู้หลากหลายสาขาวิชา เป็นประโยชน์ต่อบุคคลทั่วไป ที่มีชีวิตการทำงาน ที่ต้องแข่งขันกับกระแสโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การพัฒนาตัวเองอยู่ตลอดเวลา เป็นปัจจัยสำคัญที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ทั้งเรื่องการพัฒนาความรู้ในงาน ทักษะความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน การพัฒนาตัวเองและการพัฒนาทีมงาน เป็นต้น

En-Training ได้นำหลักสูตรต่างๆ ที่วิทยากรหลายๆ ท่านมีความเชี่ยวชาญมารวมรวมไว้เพื่อให้ท่านที่สนใจในการพัฒนาด้านต่างๆ ได้พิจารณาเข้ามาอบรมหรือส่งเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องเข้ารับการอบรมดังกล่าว หากมีความต้องการเป็นกรณีพิเศษ ที่จะให้ทีมที่ปรึกษาจัดหลักสูตรเฉพาะภายในบริษัท (In-House Training) ก็ยังสามารถทำได้

ทีมงานวิทยากรมีความตั้งใจ และมุ่งมั่นที่จะนำประสบการณ์การทำงานของตัวเองมากกว่า 20 ปี ถ่ายทอดให้ท่านอย่างเต็มที่ เพื่อให้ท่านได้รับคุณค่าในแต่ละหลักสูตรอย่างสูงสุด

www.entraining.net

