

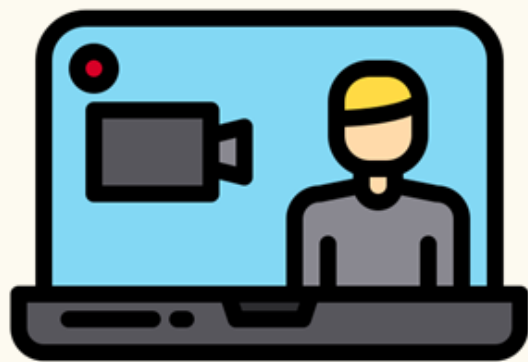
การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ภายใต้การคิดบวก

Presentation by Worapat P.
ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาศักยภาพมนุษย์



House Rules

กติการ่วมกัน



เปิดห้อง



เมื่อสงสัยยกมือถามได้ทันที



ถามตอบอย่างเป็นกันเอง



Hello

my name is



วันนี้คุณรู้สึกอย่างไร



โกรธ
หงุดหงิด
หัวร้อน



ตื่นเต้น



โคตร...
มีความสุข



มีความสุข
ธรรมดา



กลัว
กังวล
สับสน



หดหู่
เศร้า
ยิ้มไม่ไหว

คุณค่าหวังกับการเข้าอบรมครั้งนี้อย่างไร



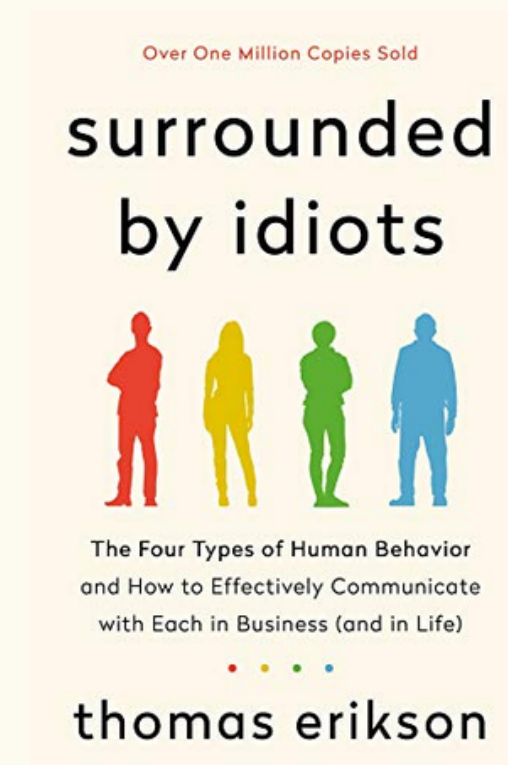
Session 1:

ใครคือเรา และเราคือใคร

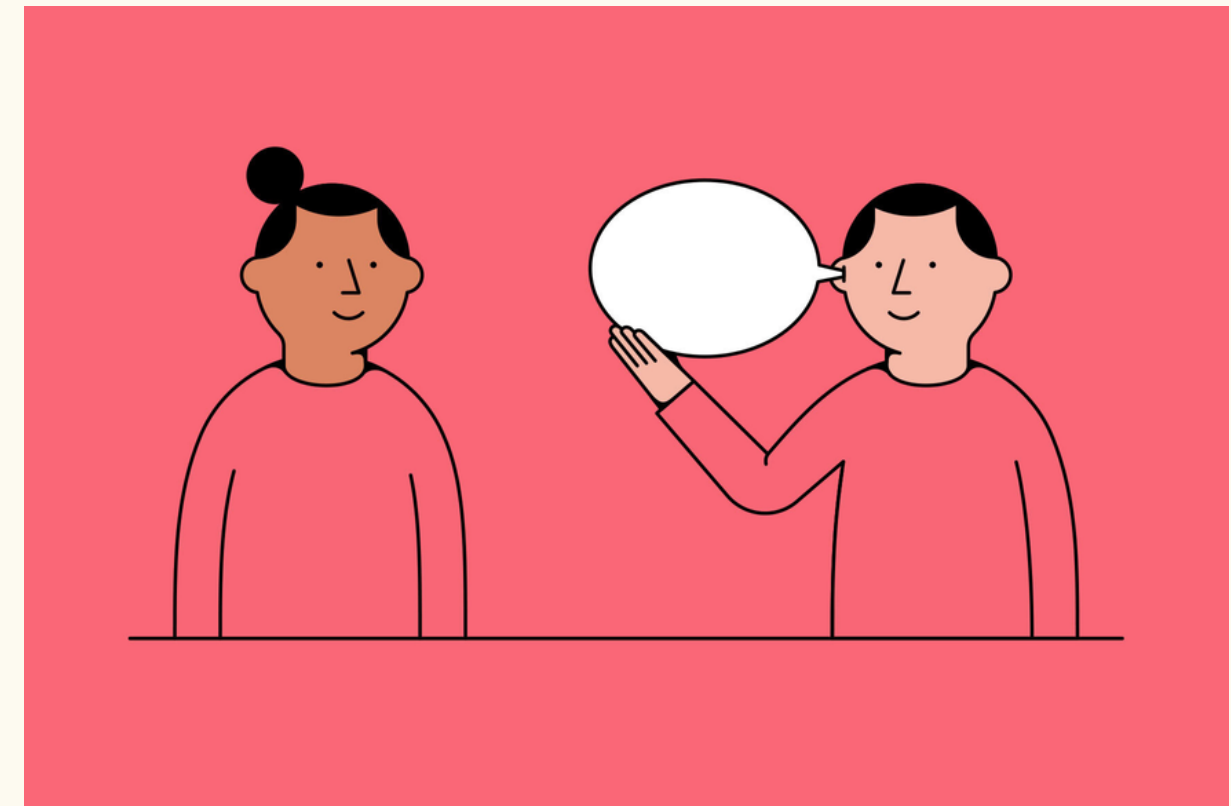


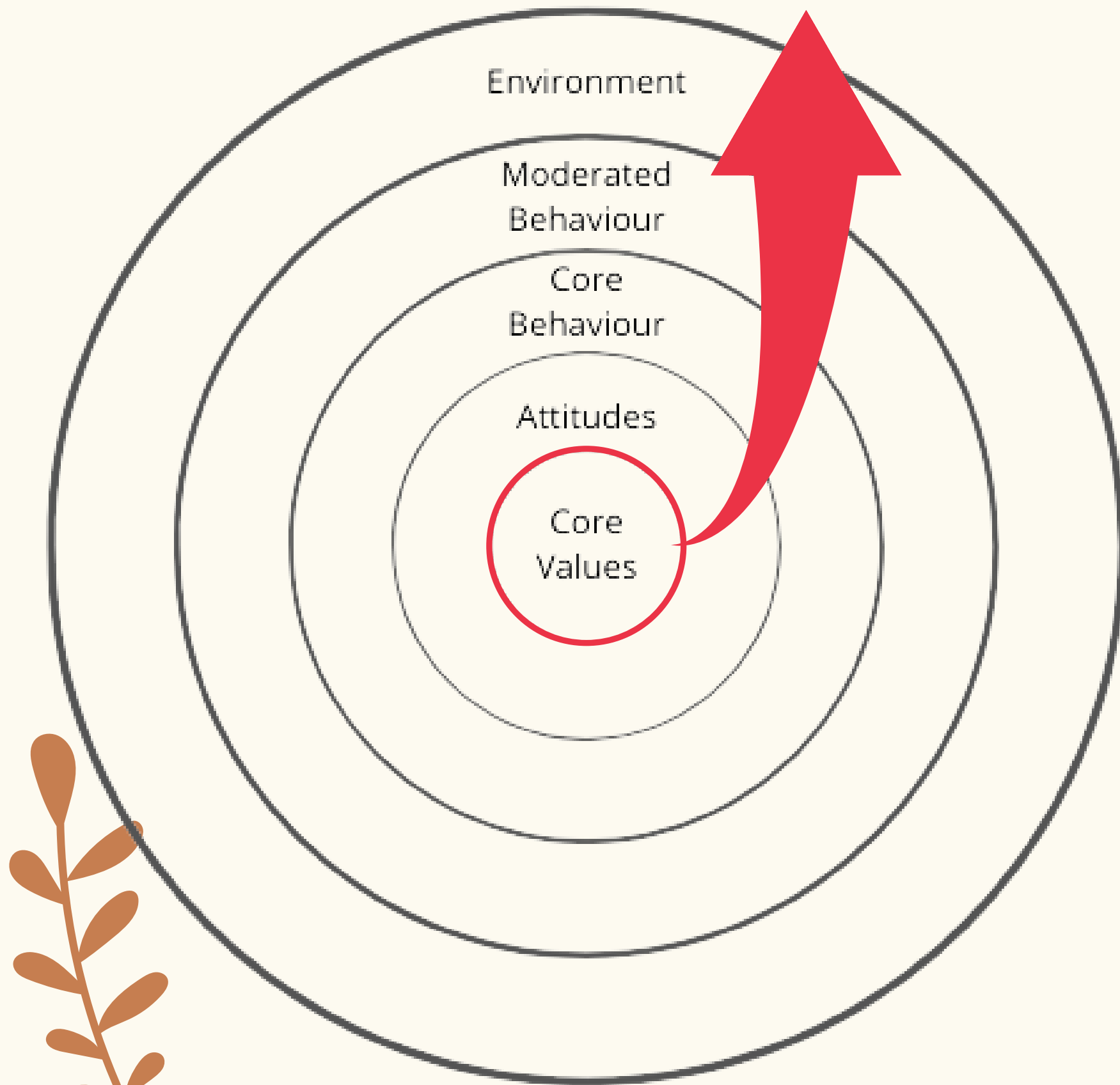
Thomas Erikson

Thomas Erikson is a Swedish behavioral expert, active lecturer, and bestselling author.



การสื่อสารเกิดขึ้นจากเงื่อนไขของผู้ฟัง

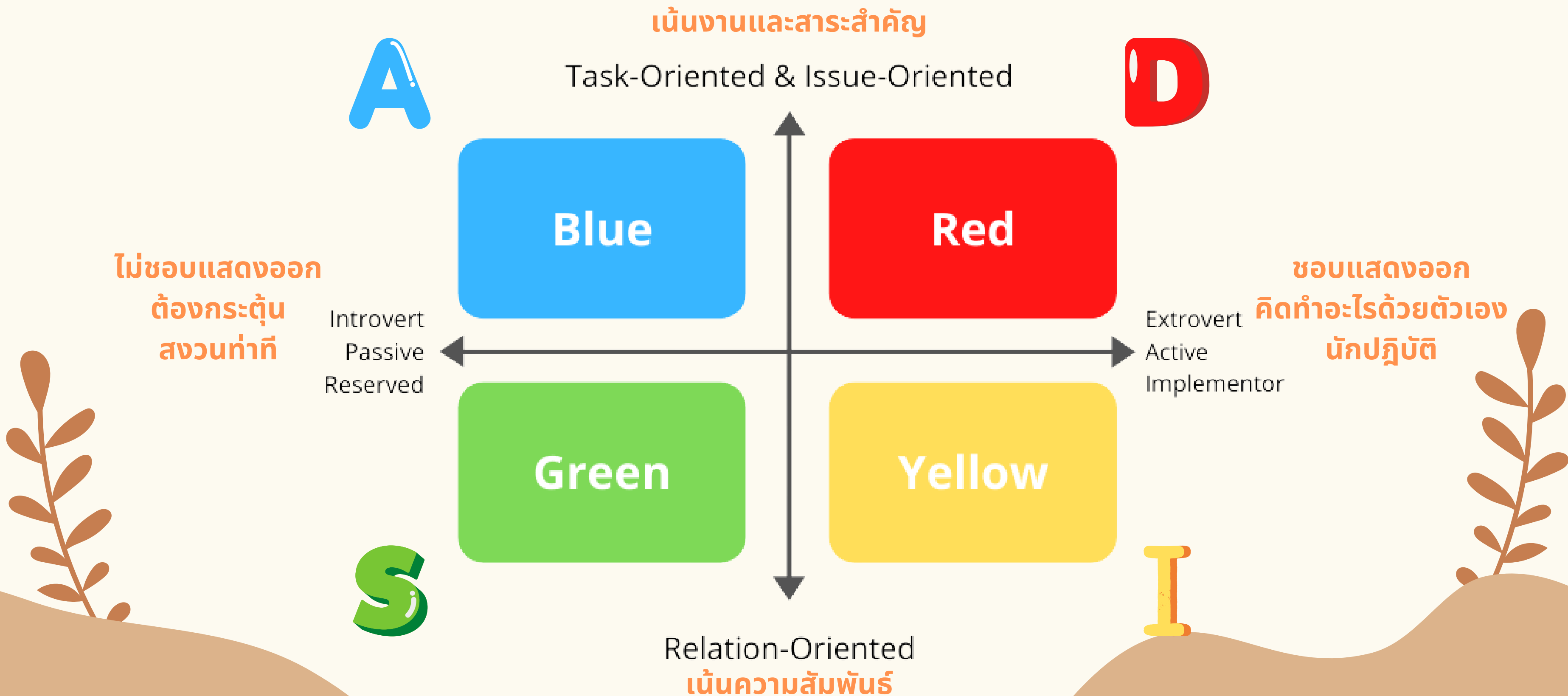




- **Core Values:** ความเชื่อฝังลึกซึ่งแทบจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งมักฝังอยู่ในการเลี้ยงดู
- **Attitudes and Approaches:** สิ่งต่างๆที่เราสร้างขึ้นโดยอาศัยประสบการณ์ของเราเอง
- **Core Behaviour:** ค่านิยมและทัศนคติหลักก่อให้เกิดพฤติกรรมหลักของเราซึ่งเป็นวิธีที่เราปฏิบัติเมื่อไม่มีอิทธิพลจากภายนอก
- **Moderated Behaviour:** ผู้คนรอบตัวเรามักจะเห็นพฤติกรรมที่มีการกลั่นกรองของเราอย่างไรก็ตามเราปรับตัวให้เข้ากับบริบทของสถานการณ์
- **Environment:** การปรับเปลี่ยนเหล่านี้ล้วนได้รับอิทธิพลจากชั้นนอกของสภาพแวดล้อมของเรา

****เคล็ดลับในการสื่อสาร คือ การหาสิ่งที่อยู่ใต้พื้นผิว เพื่อทำความเข้าใจประเภทพฤติกรรมหลัก**

The four types of behaviour



การปรับตัวและให้ข้อเสนอแนะกับพฤติกรรมประเภทต่างๆ

Blue

ช่างคิดวิเคราะห์
Analytical

การปรับตัวเข้าหา:

- เตรียมตัวมาให้พร้อม หากต้องการพูดคุยด้วย
- ยึดมั่นกับงานและการพูดคุยในรายละเอียดปลีกย่อย
- ยึดมั่นกับข้อเท็จจริงและหลีกเลี่ยงการฟันกลางวัน (เน้นความเป็นจริง)
- ระบุรายละเอียดที่จำเป็น
- เตือนพวกเขาว่าบางครั้งความเร็วเป็นสิ่งสำคัญ

การให้ข้อเสนอแนะ:

- ให้ตัวอย่างที่เฉพาะเจาะจงและมีรายละเอียด
- หลีกเลี่ยงการทำตัวเป็นส่วนตัวเกินไป
- ยึดมั่นกับข้อเท็จจริง
- เตรียมพร้อมสำหรับการโต้แย้งโดยละเอียด
- ให้พวกเขาทำซ้ำในสิ่งที่พูดเอาไว้และต้องการติดตาม



การปรับตัวและให้ข้อเสนอแนะกับพฤติกรรมประเภทต่างๆ

Red

ชอบมีบทบาทนำ
Dominant

การปรับตัวเข้าหา:

- สั้น กระชับ จับใจ
- ไม่พูดคุยแบบเวียนวน
- มุ่งเน้นไปที่สิ่งที่ต้องให้ความสำคัญ
- เน้นให้ความคิดเห็นที่ชัดเจน
- มักแสดงออกให้เห็นถึงการทำงานหนัก
- มักเผชิญหน้าหากพบเจอพฤติกรรมล้าเส้น
- โปรดทราบว่าความเร็วไม่ได้ให้ผลลัพธ์ที่ถูกต้องเสมอไป

การให้ข้อเสนอแนะ:

- ตรงไปตรงมาและซื่อสัตย์
- ยกตัวอย่างที่เป็นรูปธรรม
- ยึดข้อเท็จจริงมากกว่าความรู้สึก
- เตรียมพร้อมที่จะจัดการกับความขัดแย้งอย่างใจเย็น
- ทำซ้ำในสิ่งที่ตกลงกันได้



การปรับตัวและให้ข้อเสนอแนะกับพฤติกรรมประเภทต่างๆ

Green

มั่นคง
Stable

การปรับตัวเข้าหา:

- เตรียมรับฟังสิ่งที่พวกเขากำลังใจ
- ปล่อยให้มีความสงบและเงียบ เพื่อเติมพลัง
- อธิบายขั้นตอนของแผนให้ละเอียดและชัดเจน
- แสดงความคิดเห็นแบบส่วนตัว ไม่แสดงออกต่อสาธารณะ
- จะรับคำสั่งเพื่อทำสิ่งต่าง ๆ ให้เสร็จ เมื่อมีความจำเป็นต้องทำ

การให้ข้อเสนอแนะ:

- ยกตัวอย่างที่เป็นรูปธรรม
- ใช้วิธีการที่อ่อนโยน - หากไม่เช่นนั้นอาจจะพบเจอพฤติกรรมไม่อ่อนโยนตอบกลับได้
- อธิบายปัญหาที่พบจากพฤติกรรม ไม่ใช่ว่าที่ตัวบุคคล
- ให้พวกเขาทำซ้ำในสิ่งที่คุณตกลงเอาไว้



การปรับตัวและให้ข้อเสนอแนะกับพฤติกรรมประเภทต่างๆ

Yellow

โน้มน้าวเก่ง
Inspiring

การปรับตัวเข้าหา:

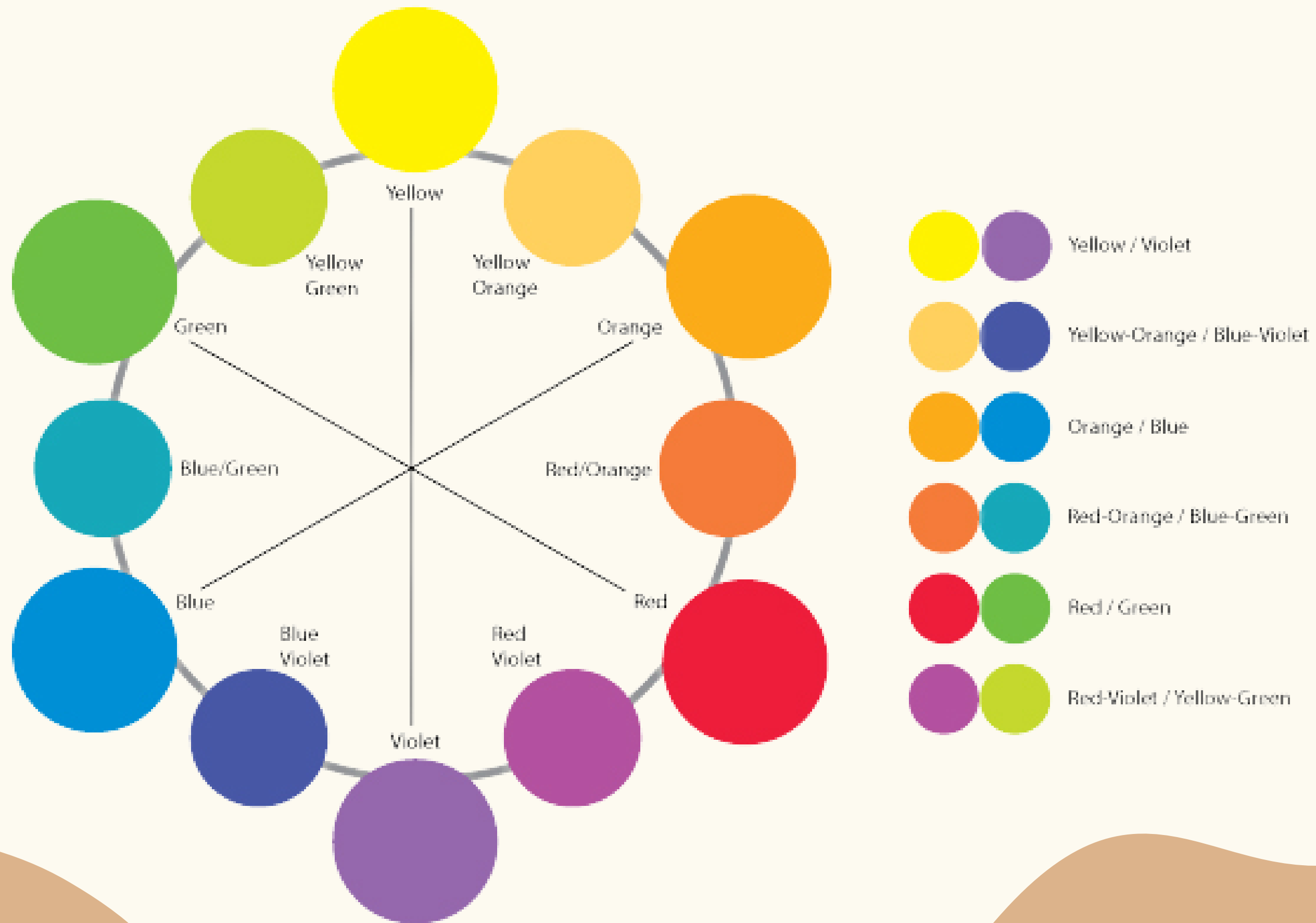
- สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นมิตรรอบตัวของพวกเขา
- ตัดรายละเอียดที่ไม่จำเป็นออกไปและให้ความสำคัญที่ประเด็นใหญ่
- ให้ความสำคัญกับการตัดสินใจโดยอิงจากกึ๋นของตัวเอง
- ให้พื้นที่แก่พวกเขาในการทำงานในโครงการใหม่ ๆ
- เข้าถึงได้ง่าย (เช่นผ่านภาษากายที่เปิดเผย)
- มักตรวจสอบว่าพวกเขาได้รับฟังในสิ่งที่สื่อไป

การให้ข้อเสนอแนะ:

- ควรมีกำหนด หรือ ขั้นตอนและแบบแผนในการพูดคุย
- อย่าปล่อยให้เวลายืดเยื้อเกินไป
- ยกตัวอย่างที่เป็นรูปธรรม
- โปรดทราบว่าพวกเขาอาจไม่ได้รับฟังอย่างเต็มที่
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าพวกเขาไม่ถือเป็นการส่วนตัว — พฤติกรรมไม่ใช่บุคคล
- ให้พวกเขาทำซ้ำในสิ่งที่คุณตกลงเอาไว้



การผสมผสานที่ลงตัวและทำท่าย



ปัจจัยความเครียดและการตอบสนองต่อ ความเครียดของประเภทพฤติกรรม



The Cycle of Stress

1.

Something has caused you stress
(example, stressful work day,
news, conversation)



2.

Your body enters
"fight or flight"



4.

Feelings of
overwhelm,
sadness, and
exhaustion set
in



3.

Mental and/or physical symptoms appear

The four types of behaviour

Red

ชอบมีบทบาทนำ
Dominant

ปัจจัยความเครียด:

- ไร้อำนาจ
- ไม่บรรลุผล
- ไม่มีความท้าทาย
- เสียเวลาและทรัพยากรโดยไม่จำเป็น
- งานที่น่าเบื่อและทำซ้ำซาก จำเจ
- ทำผิดพลาดแบบไม่ควรพลาดซ้ำ ๆ
- ขาดการควบคุม

การตอบสนองต่อความเครียด:

- ทำงานให้หนักขึ้น
- ซ่อนตัวจากสังคม
- ระบายผู้รับผิดชอบแทนตัวเอง (แพะรับบาป)

The four types of behaviour

Yellow

โน้มน้าวเก่ง
Inspiring

ปัจจัยความเครียด:

- รู้สึกไร้ตัวตน
- ความสงสัย
- งานที่มีความซับซ้อน ยุ่งยาก
- การต้องอยู่ตัวคนเดียว (ไร้กลุ่มสังกัด)
- “คิดมาก”
- ความอับอายในที่สาธารณะ

การตอบสนองต่อความเครียด:

- เรียกร้องความสนใจจากสังคมรอบข้างหนักขึ้น
- ปรับความคิดให้มองโลกในแง่ดี (แบบมากเกินไป)
- ผุดความคิดใหม่ ๆ

The four types of behaviour

Green

มั่นคง

Stable

ปัจจัยความเครียด:

- ความแออัด ไร้ขอบเขต (ความคลุมเครือ หรือ ความไม่ชัดเจน)
- งานที่ยังไม่เสร็จ หรือ ดองงานเยอะจนทำไม่ทันภายในเวลาที่กำหนด
- ขาดพื้นที่ส่วนตัว
- การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว
- อยู่ในความสนใจของสาธารณะ

การตอบสนองต่อความเครียด:

- ภาษากายที่เย็นชาและปิดกั้น
- เกิดอาการลังเลและประหม่า
- ทำหน้าที่เองสำหรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้น

The four types of behaviour

Blue

ช่างคิดวิเคราะห์
Analytical

ปัจจัยความเครียด:

- การประชันองค์ความรู้
- การตัดสินใจที่เกิดขึ้นเอง ไม่ได้เป็นคนกำหนดเอง
- การตัดสินใจที่ไม่แน่นอนและมีความเสี่ยง
- ความผิดพลาด
- สภาวะอารมณ์ของคนรอบข้าง

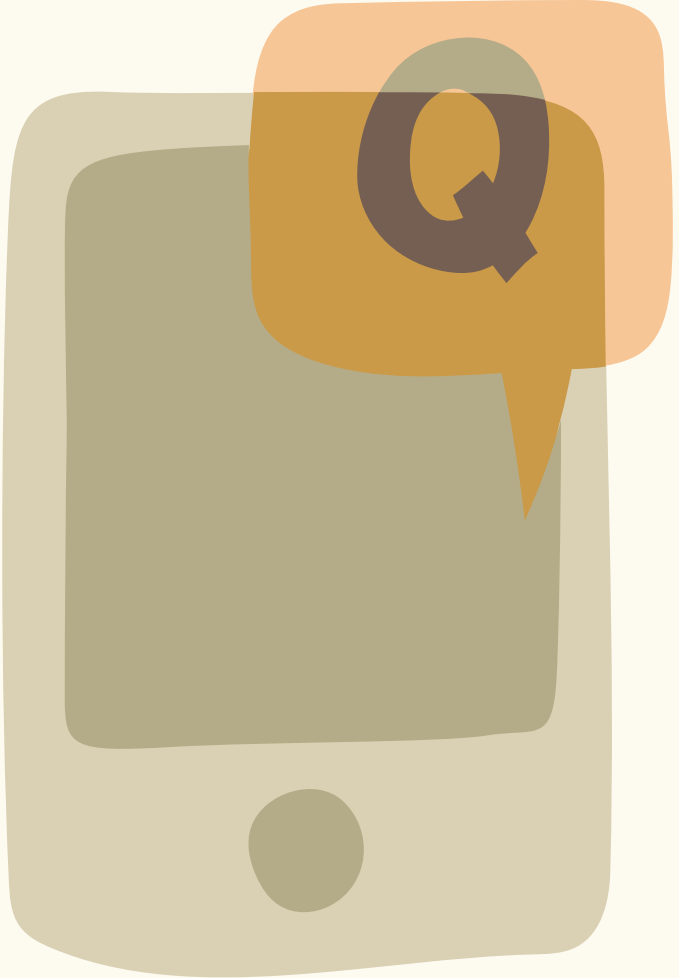
การตอบสนองต่อความเครียด:

- ปรับความคิดให้มองโลกในแง่ร้าย (แบบมากเกินไป)
- เข้าสู่สภาวะจำศีล (ลดความกระตือรือร้น และกำจัดพลังงานในการใช้ชีวิต)
- ทำทุกวิถีทางที่จะหลีกเลี่ยงข้อผิดพลาด (ถ้าต้องทำงานช้าลงก็ยอมทำได้)



Session 2:

What kind of mind are you?

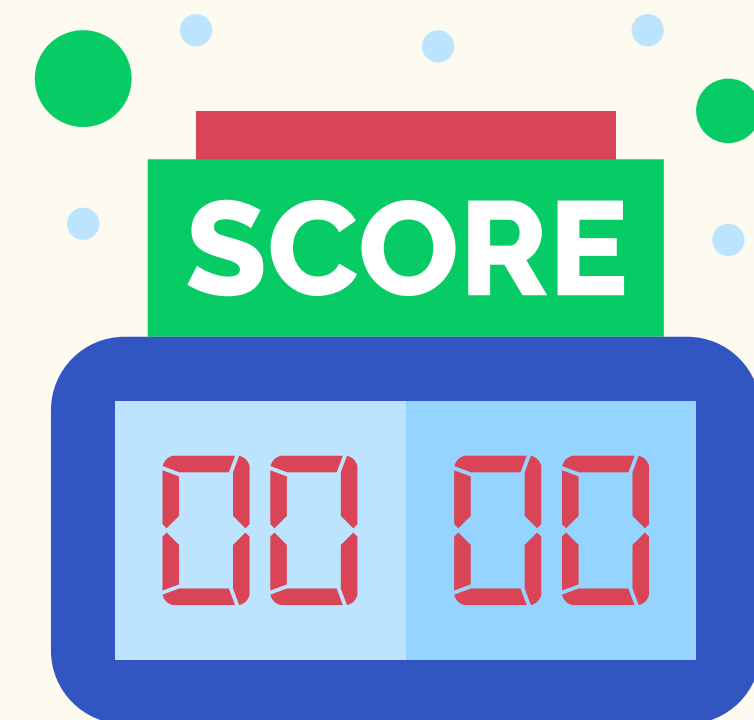


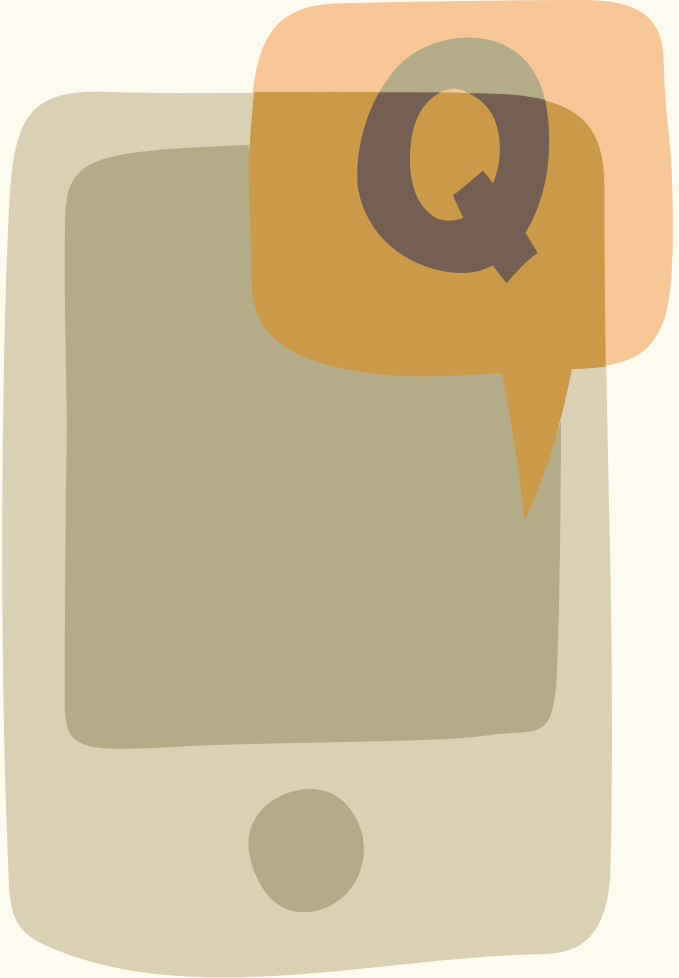
1. คุณรู้สึกอย่างไร เมื่อต้องอยู่ในสถานที่สาธารณะ ที่มีผู้คนเต็มไปหมด

A รู้สึกอึดอัด พยายามเลี่ยงที่จะเจอคนเยอะๆ และอยากจะอยู่คนเดียวมากกว่า

B รู้สึกสบายๆ แลผมจะสนุกด้วยซ้ำ ไม่เคยรู้สึกว่าเสียงคุยของผู้คน เสียงจอแจและฝูงชนเป็นปัญหาสำหรับคุณ

C ขึ้นอยู่กับสถานที่และผู้คนใกล้ตัวว่าเป็นใคร หากรอบตัวเป็นกลุ่มเพื่อนก็จะรู้สึกสบาย ๆ แต่หากเป็นกลุ่มคนที่ไม่สนิท อาจจะรู้สึกอึดอัด



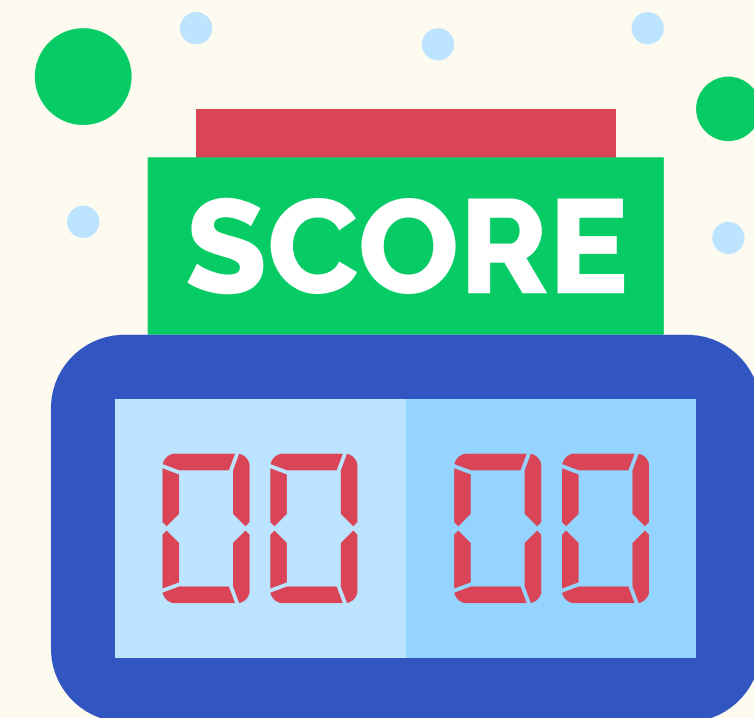


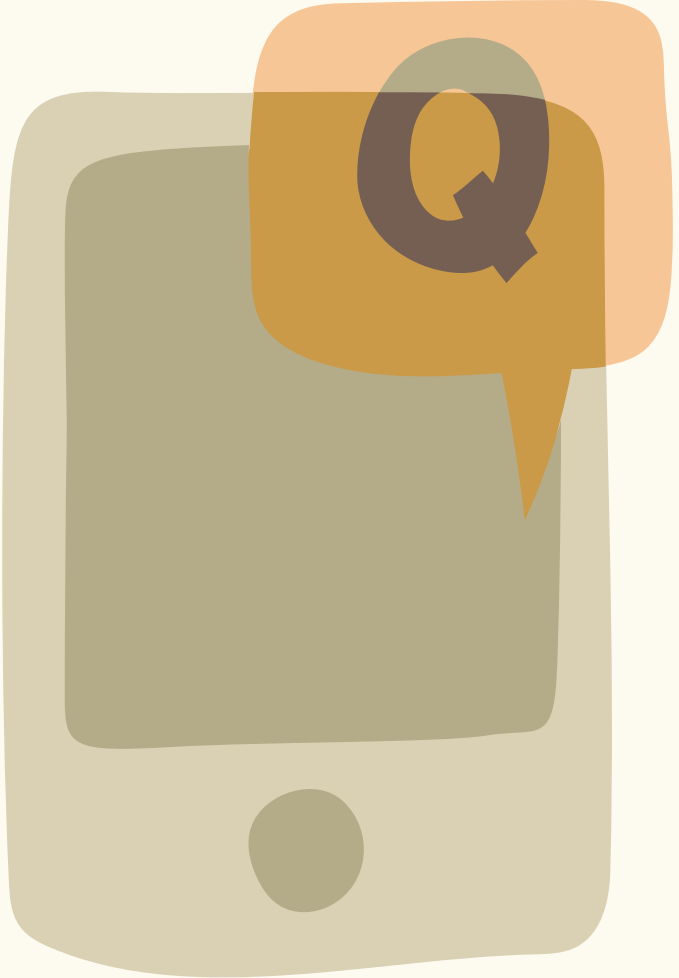
2. เมื่อมีคนเล่าเหตุการณ์ให้คุณฟัง ปฏิกริยาของคุณต่อเรื่องเล่านั้นคืออะไร

A ตั้งใจฟังเงียบๆ ไม่ค่อยพูดโต้ตอบ หรือไม่ค่อยแสดงอาการโต้ตอบใดๆ นอกจากพยักหน้าหรือตอบรับเบาๆ (ฟังมากกว่าพูด)

B ชักถามระหว่างฟังเรื่องราวต่างๆ พร้อมพูดถึงความรู้สึกของตนเองออกมา (พูดมากกว่าฟัง)

C ขึ้นอยู่กับผู้พูดให้ฟังว่าเป็นใคร หากเป็นเพื่อนสนิทก็จะคุยโต้ตอบ แต่ถ้าเป็นคนที่ไม่สนิทมากก็อาจจะฟังนิ่ง ๆ



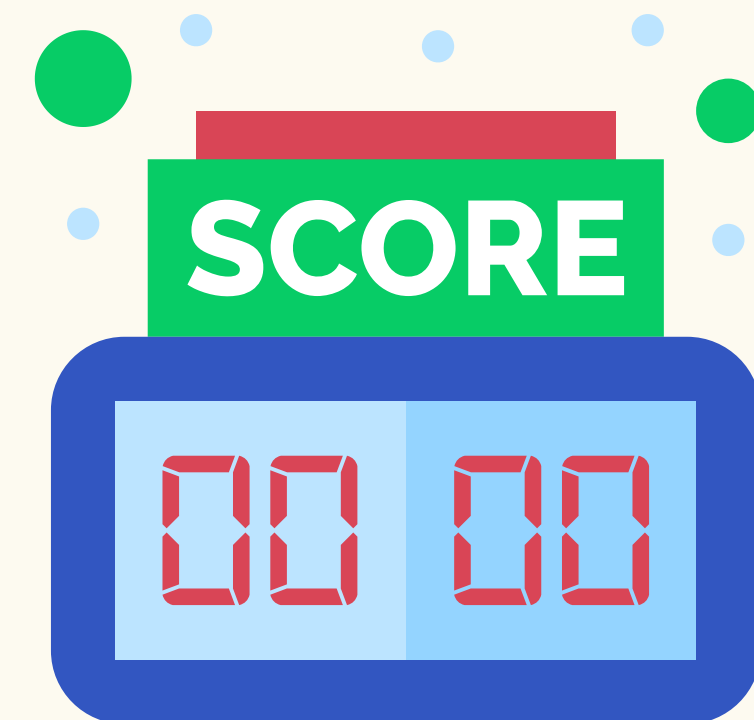


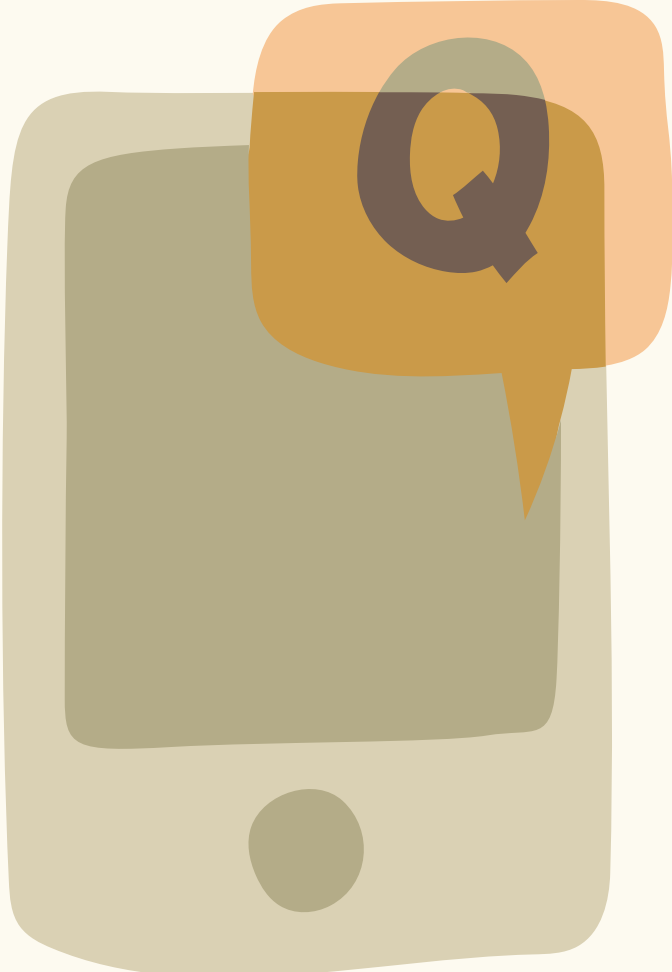
3. เมื่อมีเหตุการณ์ต่างๆ เข้ามาในชีวิต คุณจะ...

A คุณมักสงบและคิดเงียบๆ ว่าจะทำอย่างไรกับเหตุการณ์นี้ดี

B คุณมักแสดงออกด้วยความตื่นเต้น และอยากให้ความร่วมมือในเหตุการณ์นั้นๆ

C คุณมักนั่งเพื่อดูทิศทางของคนหมู่มากว่าเอนเอียงไปทางไหน หากคุณรู้สึกว่าคุณสามารถร่วมในเหตุการณ์นี้ได้ คุณก็จะเอ่ยปากว่าทำ





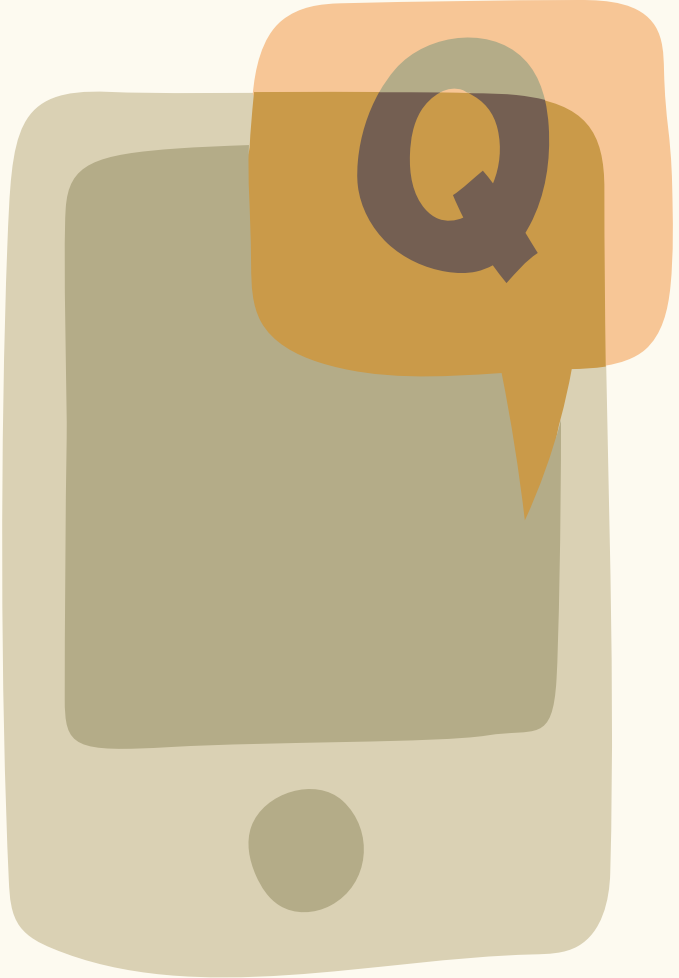
4. วิธีพักผ่อน หรือ ผ่อนคลาย เมื่อคุณรู้สึกเหนื่อยจากการทำงานมาตลอดทั้งสัปดาห์

A คุณเลือกที่จะอยู่บ้าน อ่านหนังสือ ฟังเพลง หรือออกไปพักผ่อนคนเดียว เช่น นั่งเล่นในสวนสาธารณะหรือคาเฟ่ใกล้บ้าน

B คุณเลือกที่จะออกไปสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อน โดยอาจเลือกไปงานปาร์ตี้ งานเลี้ยงสังสรรค์ หรือ พักผ่อนโดยการไปเดินในห้าง

C แล้วแต่ว่าตอนนั้นคุณรู้สึกเหนื่อยมาก หรือ น้อย หากเหนื่อยมากก็อาจจะพักผ่อนอยู่บ้านเฉยๆ แต่ในบางครั้งก็อยากออกไปสังสรรค์กับเพื่อนบ้าง



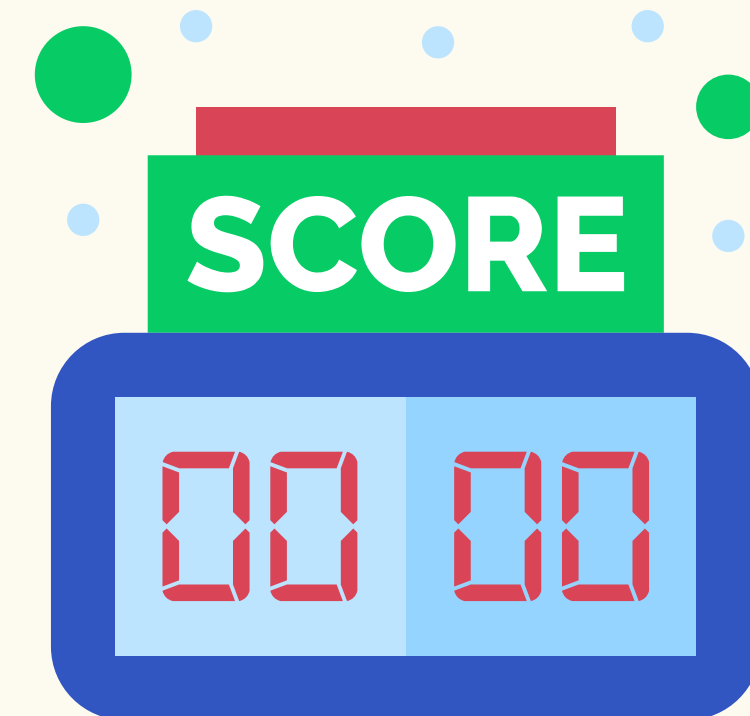


5. คุณรู้สึกอย่างไร เมื่อคุณต้องอยู่คนเดียว

A รู้สึกสบายใจ และให้เวลากับตัวเองได้คิดทบทวนเรื่องต่างๆ บางครั้งก็อ่านหนังสือเล่มที่ค้างไว้ มีเล่นเฟส แชนไลน์บ้างบางครั้งแต่ไม่ทำตลอดทั้งวัน

B อยู่ว่าง ๆ ไม่ค่อยได้ รู้สึกเบื่อ บางทีก็รู้สึกเหงาจนต้องหาอะไรทำ เช่น แชนไลน์ เล่นเฟส เล่นไอจี หรือออกไปข้างนอก เจอะเจอเพื่อนฝูงและผู้คน

C อยู่คนเดียวได้แต่ไม่ทุกวัน หากต้องอยู่คนเดียวบ่อยๆ ก็เหงา ต้องออกไปเจอะเจอเพื่อนฝูงบ้าง แต่ถ้าต้องเจอคนอื่นมากเกินไปก็จะรู้สึกเหนื่อย อยากจะกลับบ้านเพื่อนอนพัก



INTROVERT

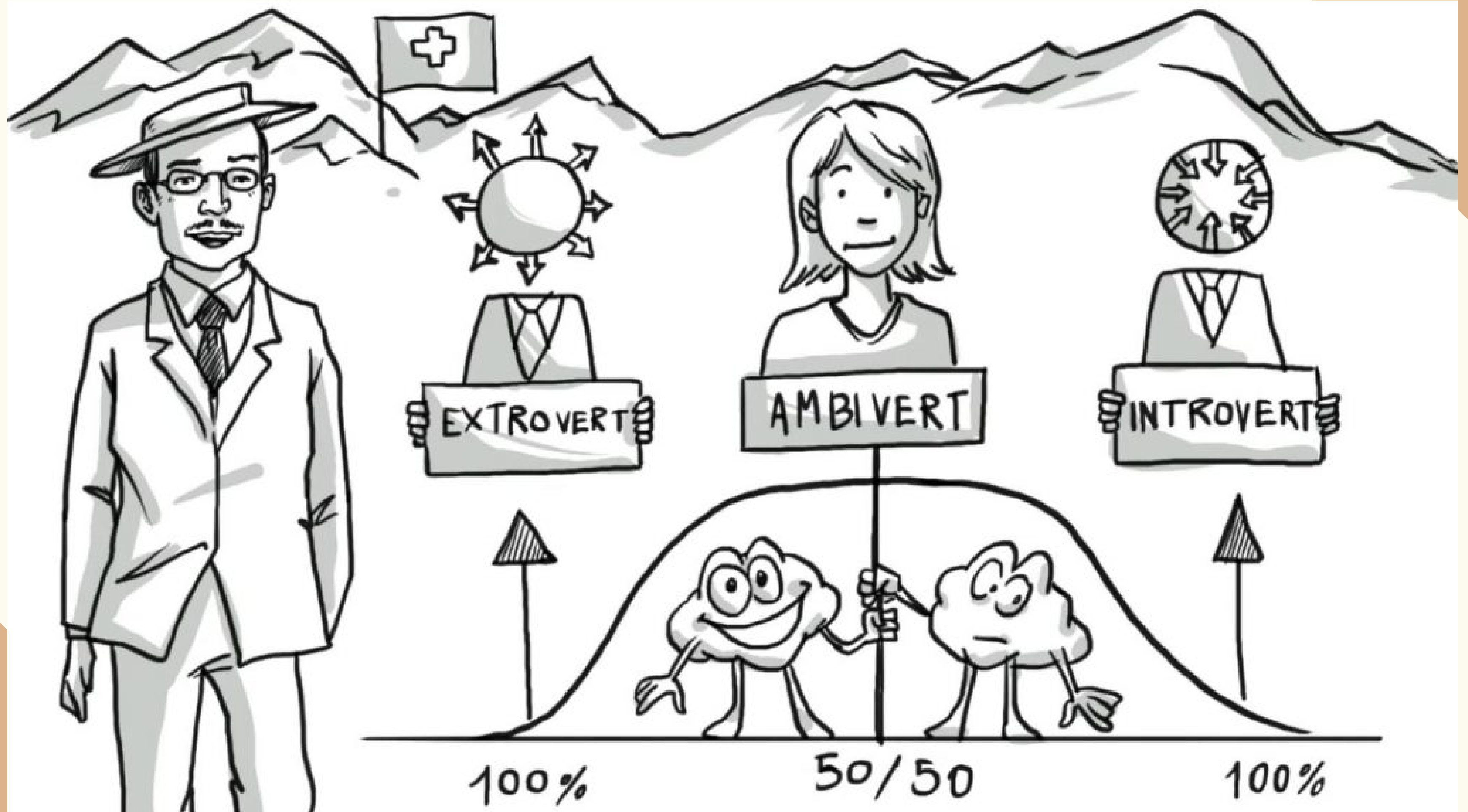


AMBIVERT

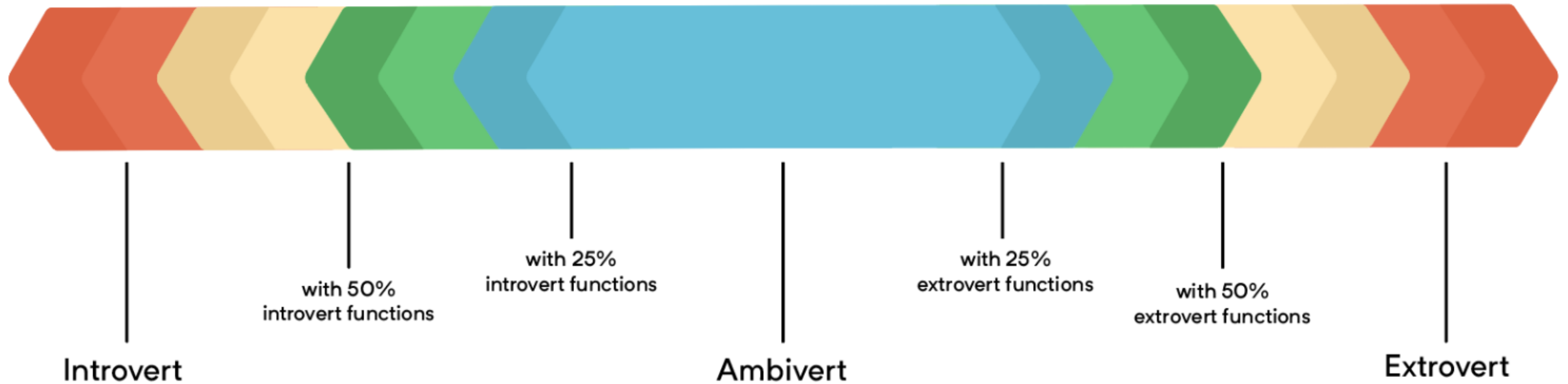


EXTROVERT





Personality Continuum Scale



Session 3:

Let's do it!!





สิ่งใดคือความขุ่นหมองในตัวของเราที่ได้ จากการใช้ชีวิต

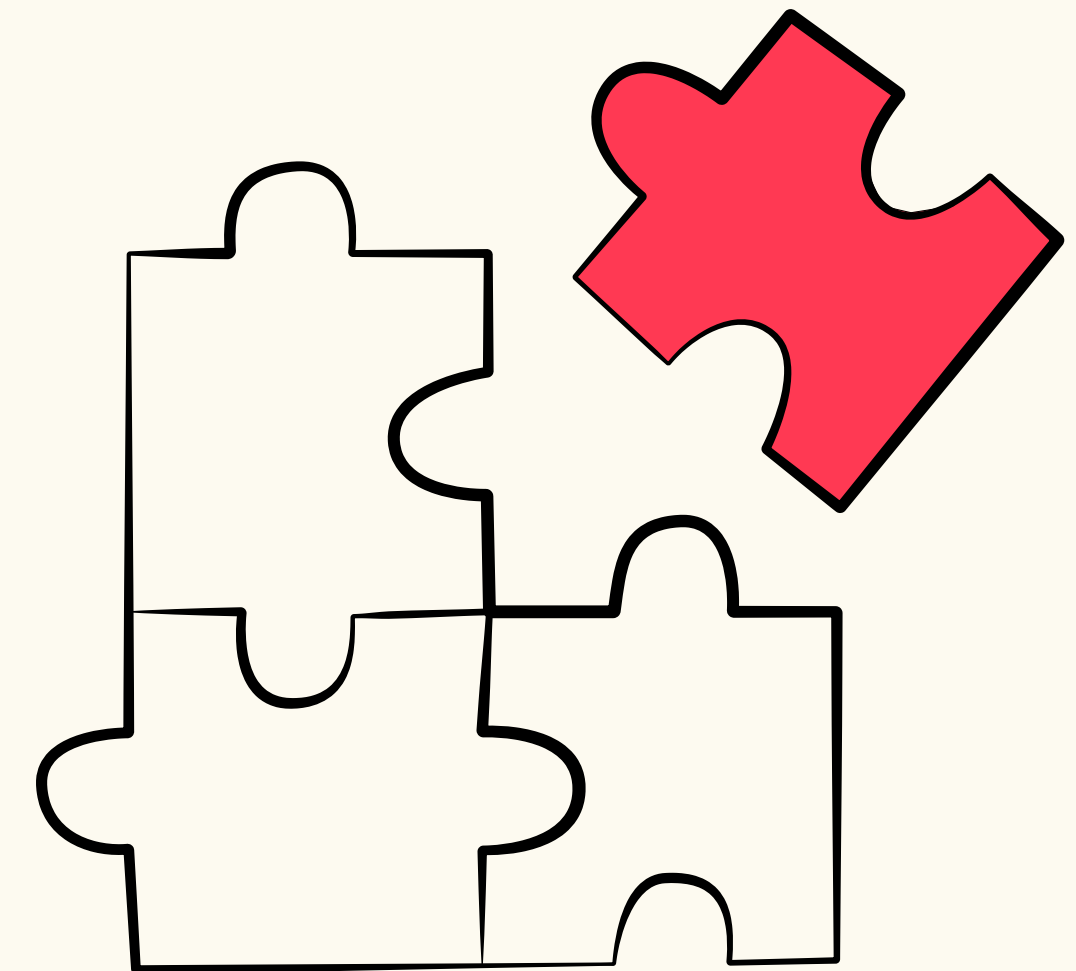


เขียนออกมา 5 ข้อ



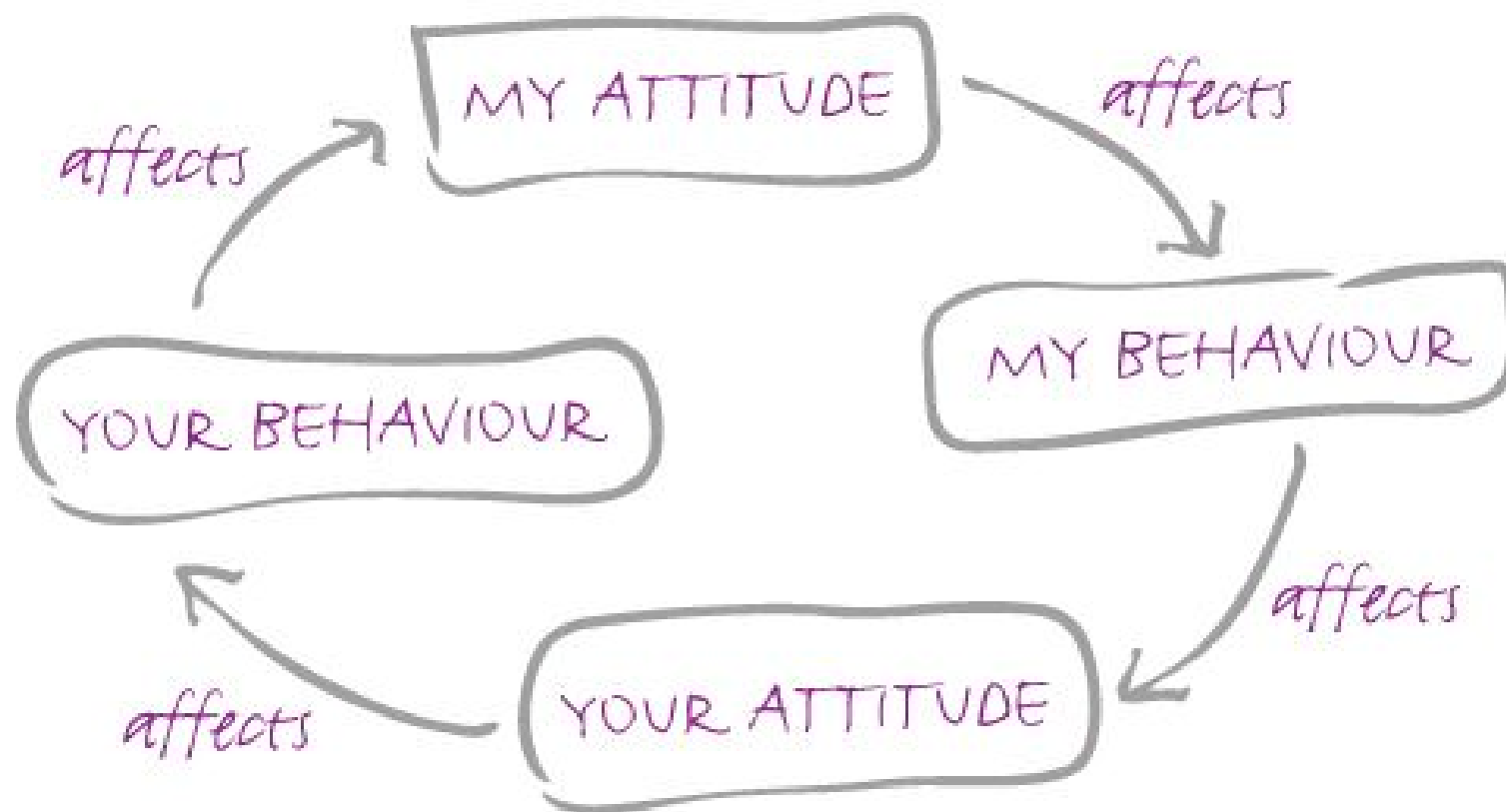


เขียนแนวทางแก้ไข
จาก 5 ข้อก่อนหน้านี้



SHARE

Behaviour Patterns





A BEAUTIFUL MIND 2001

running time 135 MINUTES

directed by RON HOWARD

produced by BRIAN GRAZER RON HOWARD

starring RUSSELL CROWE ED HARRIS JENNIFER CONNELLY



- ยอมรับมัน *OR*
- เปลี่ยนแปลงมัน
- ปล่องวางมัน

OR



Thank You!