



## Course outline หลักสูตรมหัศจรรย์ โค้ชชีวิตตัวเอง.....พิชิตความสำเร็จ (Coach Yourself)

(หลักสูตร 2 วัน)

โดย

นาย ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach

Leadership and Strategic Development Consultant

### หลักการ/แนวความคิด

➤ สิ่งที่สำคัญที่จะทำให้เราประสบความสำเร็จ คือ...

- ❁ การมีเป้าหมายที่ชัดเจน
- ❁ วิธีการดำเนินการไปสู่เป้าหมายอย่างมีคุณภาพ
- ❁ แผนการที่สอดคล้องกับวิธีการ

คนที่รู้จักตัวเองดีที่สุด ก็คือตัวเราเอง ดังนั้นการโค้ชซึ่งตัวเอง เพื่อให้เอาชนะข้อจำกัด สร้างการเปลี่ยนแปลง และมีทัศนคติเชิงบวกต่อปัญหาและอุปสรรคด้วยวิธีการสร้างความกล้าหาญ ขจัดความหวาดกลัว ก็จะทำให้เราสามารถบริหารจัดการและสร้างความสำเร็จในตัวเองได้

➤ การเรียนรู้และเข้าใจหลักการในการดึงศักยภาพของตัวเองออกมาด้วยการ โค้ชชีวิตตัวเอง เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อตัวเราเป็นอย่างมาก โดยการมุ่งเน้นที่การค้นหาทางออกของปัญหา มากกว่ากังวลกับปัญหาที่เกิดขึ้น และก้าวข้ามอุปสรรคของการเปลี่ยนแปลง เช่น ความกังวล, ความกลัว, ความเครียด, การคิดลบ เป็นต้น ก็จะทำให้เราบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้

➤ การโค้ชชีวิตตัวเอง เป็นเทคนิคและกระบวนการที่ใช้ในการจัดการกับชีวิตของตัวเองด้วยแนวทางและ Style ของตัวเอง เพื่อให้ตัวเองสามารถบรรลุเป้าหมาย และพิชิตความสำเร็จ โดยการฝึกฝนแนวความคิดของตัวเองจนกลายเป็นธรรมชาติ (พฤติกรรมใหม่) ของตัวเอง ซึ่งสามารถถ่ายทอด หลักการ, เทคนิค, แนวคิดและกระบวนการนี้ให้กับผู้อื่นนำไปพัฒนาต่อไปได้

## วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

- ★ เพื่อให้ผู้เรียน ได้ค้นหาเทคนิคและกระบวนการ โค้ชชีวิตตัวเอง ให้เกิดความเหมาะสมกับตัวเอง
- ★ เพื่อให้ผู้เรียนมีวิธีการดึงศักยภาพของตัวเองออกมาได้ด้วยตัวเอง
- ★ เพื่อจูงใจให้ผู้เรียนนำสิ่งที่ได้รับ ไปฝึกฝนกับตัวเอง ให้สามารถพิชิตเป้าหมายของตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

## รายละเอียดเนื้อหาตามหลักสูตร

### Day I: สำรวจแล้วสร้างการเปลี่ยนแปลง

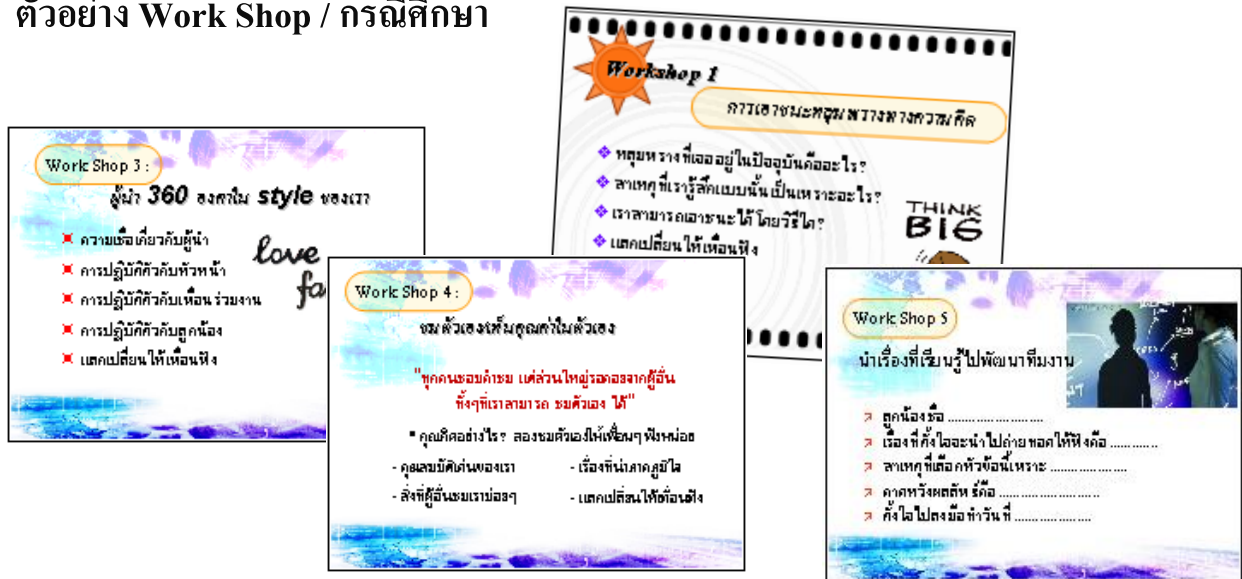
- คุณเป็นคนลักษณะไหน?
  - คุณเป็นใคร?
  - สำรวจด้วยแนวคิด DISC
  - สำรวจด้วยแนวคิดของตัวเอง
- คุณเป็น โค้ชให้กับชีวิตตัวเองได้หรือไม่?
  - สำรวจแนวความคิดเกี่ยวกับการเป็น โค้ชตัวเอง (Life Coach)
  - ธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงตัวเอง
  - อุปสรรคของการพัฒนาตัวเอง
  - หลุมพรางทางความคิดเชิงลบที่สกัดกั้นศักยภาพของตัวเอง
  - Workshop : เทคนิคการเอาชนะหลุมพรางของตัวเอง
- เรียนรู้และเข้าใจจิตใต้สำนึกของตัวเอง
  - พลังของจิตใต้สำนึก
  - การเขียน โปรแกรมข้อมูลใหม่ด้วยเทคนิค NLP
  - เรียนรู้การใช้ประโยชน์ของจิตใต้สำนึก
  - พัฒนาตัวเองด้วยหลักการเปลี่ยนแปลงตัวเอง
  - Workshop: สร้างโปรแกรมสมองด้วยตัวเอง
- หลักการในการดึงศักยภาพตัวเองด้วยการเป็นโค้ชตัวเอง
  - หลักสำคัญในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง
  - เทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิด
  - การจัดการอารมณ์เชิงลบของตัวเอง
  - กำหนดพฤติกรรมใหม่ด้วยตัวเอง

- Workshop : กำหนดแนวทางในการโค้ชตัวเอง

## Day II: การประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิต

- กำหนดเป้าหมาย....พิชิตความสำเร็จ
  - สำนึกความคิด ความรู้สึกกับเป้าหมาย
  - อุปสรรคของการมุ่งสู่เป้าหมาย
  - เปลี่ยนความคิดต่อเหตุการณ์ใหม่ๆ
  - สร้างขั้นตอนในการโค้ชชีวิตตัวเอง
  - Workshop : บทพูดกับตัวเอง
  - Role Playing : การสร้างแนวทางในการโค้ชชีวิตตัวเอง
- การเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานด้วย 5Q
  - การพัฒนา IQ ของตัวเอง
  - การเอาชนะอารมณ์เชิงลบด้วย EQ
  - การก้าวข้ามอุปสรรคด้วยหลัก AQ
  - การมุ่งมั่นกับเป้าหมายด้วย OQ
  - การดำเนินชีวิตด้วย SQ
  - กิจกรรม: การพัฒนา 5Q ด้วยตัวเอง
- คุณเป็น ได้ดีกว่าที่คุณคิดด้วยการโค้ชตัวเอง
  - โค้ชตัวเองด้านการทำงาน
  - โค้ชตัวเองด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
  - โค้ชตัวเองเพื่อพิชิตเป้าหมาย
  - โค้ชตัวเองสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต
  - กิจกรรม: โค้ชตัวเองด้วย Style ตัวเอง
- การประยุกต์ใช้กับตัวเองและผู้อื่น
  - สถานการณ์ที่เกิดขึ้นและการประยุกต์ใช้
  - การนำไปถ่ายทอดให้ผู้อื่น
  - ประโยชน์ที่จะได้รับ
  - การดำเนินชีวิตด้วยการเป็นโค้ชตัวเอง
- การบ้านเพื่อการนำไปปฏิบัติและฝึกฝนตัวเอง

ตัวอย่าง Work Shop / กรณีศึกษา



★ ตัวอย่างWork Shop หัวข้อ “ การชื่นชมตัวเอง ”

✧ วิธีปฏิบัติ

➢ ลองชมตัวเองให้เพื่อนๆ ฟังในด้านต่างๆ เหล่านี้

- จุดเด่น
- ความสามารถพิเศษ
- สิ่งที่คุณมีใจ

✧ ผลที่ได้รับจาก Work Shop หัวข้อ “ การชื่นชมตัวเอง ”

: การชมตัวเองจะทำให้เกิดความมั่นใจในตัวเองเพิ่มขึ้นคนส่วนใหญ่ให้นิยามการรักตัวเองการชมตัวเองแบบผิดๆ เช่น เดียวจะหลงตัวเอง, ทำให้เห็นแก่ตัว เป็นต้น ซึ่งการชมตัวเองแบบสร้างสรรค์นั้นจะทำให้เรามีเป้าหมายในตัวเองเพิ่มขึ้นเพราะเราเห็นคุณค่าของตัวเองแล้ว

✧ การนำไปฝึกฝนต่อไป

: ลองฝึกชมตัวเองต่อหน้ากระจกบ่อยๆ เพื่อให้กำลังใจตัวเองในการเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ที่กำลังเจอหรือแก้แอกการที่ถอดใจได้ยิ่งชมตัวเองมากหรือบ่อยแค่ไหนจะทำให้เรามีพลังในการทำงานมากขึ้นเท่านั้น

✧ สาเหตุที่ทำให้เราเปลี่ยนตัวเองได้

: คนทุกคนต้องการ คำชม แต่ส่วนใหญ่จะรอจากผู้อื่นเมื่อไม่ค่อยได้ก็จะรู้สึกท้อถอยหรือหมดแรงในการทำงาน แต่ถ้าเราชมตัวเองได้เราก็จะรู้สึกดีเพราะความรู้สึกของเราไม่รู้หรือกว่าใครชมขอให้ เป็น คำชม ก็พอ

## รายละเอียดและเทคนิคที่อาจารย์ใช้ในการดำเนินการฝึกอบรม (รูปแบบการฝึกอบรมโดยรวม)

### ❖ การละลายพฤติกรรม ( Ice Breaking )

ปรับจูนแนวความคิดเบื้องต้นของผู้เข้าฝึกอบรมกับเนื้อหาตามหลักสูตร

- แนะนำตัวเอง
- คำสำคัญ ( Key Words )
- คำถามสร้างแนวความคิด

### ❖ การสำรวจตัวเอง , การมองเห็นตัวเองและการยอมรับตัวเอง

การทำให้ผู้เข้าฝึกอบรม มองเห็นตัวเอง จะนำไปสู่ การอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง

- ค้นหาหลุมพรางทางความคิดในเรื่องต่างๆ
- สำรวจพฤติกรรมของตัวเองในด้านต่างๆ
- เรียนรู้ธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง

### ❖ กำหนดเป้าหมายที่จะเปลี่ยนแปลงของตัวเอง

กระตุ้นให้ผู้เข้าฝึกอบรม ทดสอบกระบวนการเปลี่ยนแปลงตัวเองแบบง่ายๆ

- เลือกเรื่องที่จะลองเปลี่ยนแปลง
- เปลี่ยนความคิดในเรื่องต่างๆ ด้วยตัวเอง
- กำหนดแนวทางของตัวเองใหม่

### ❖ กำหนดคุณสมบัติที่จะนำไปพัฒนาตัวเองเพิ่มเติม

เลือกวิธี ( How to ) ที่เหมาะสมกับ Style ของตัวเอง เพื่อการพัฒนาตัวเอง

- การเตรียมความพร้อมของตัวเอง
- วางแผนการพัฒนาตัวเองอย่างมีขั้นตอน
- เลือกกระบวนการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง
- ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมใหม่

### ❖ สร้างความคาดหวังก่อนการฝึกอบรม

เทคนิคการทำให้ผู้เข้าฝึกอบรมเขียนความคาดหวังและผลลัพธ์เมื่อสิ้นสุดการอบรม

- ทำให้ผู้เรียนจดจ่อต่อการเรียนรู้ เพราะอยากเรียนของตัวเอง
- นำเรื่องที่ทำให้เรียนรู้ไปใช้ได้จริง

### ❖ Workshop ประเด็นสำคัญที่สามารถไปฝึกฝนได้

- ดำเนินการ Workshop ในเรื่องที่สำคัญเพื่อให้เข้าใจและนำไปฝึกฝนได้จริง
- กระตุ้นให้ คิด → เขียน → พูด
  - การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันภายใน Class
  - การนำเสนอกลุ่มจากการระดมความคิดเห็น
  - การนำไปใช้ฝึกฝนกับตัวเอง

❖ การบ้านเพื่อนำไปฝึกฝนเพิ่มเติม

เรื่องที่คุณเข้าฝึกอบรมยืนยันกับตัวเองว่าจะนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

- เรื่องที่ได้รับจากการอบรม
- เรื่องที่ชอบ
- เรื่องที่จะนำไปปฏิบัติเป็นเรื่องแรก
- การบ้านของตัวเอง

❖ กิจกรรมเสริมการเรียนรู้ให้เกิดความสนุกสนาน

จัดกิจกรรมให้เหมาะสมในแต่ละกลุ่มที่เข้าฝึกอบรมและสอดคล้องกับเนื้อหา

- เกม / การละเล่น
- Role Playing
- นิทานให้แนวความคิด
- กรณีศึกษา

## แนวทางการดำเนินการเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างยั่งยืน

### “การเปลี่ยนแปลงตัวเองต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง และมีความสุขที่ได้ทำ”

การสร้างกิจกรรมหลังการฝึกอบรมนับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญเพราะจะทำให้การพัฒนาตัวเองเกิดความต่อเนื่อง และหากสามารถทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมดำเนินการฝึกฝนในเรื่องที่เขาอยากเปลี่ยนแปลงได้ยาวนาน ก็จะทำให้เขาสามารถสร้างอุปนิสัยใหม่ของตัวเองขึ้นมาได้ เมื่อมีความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงตัวเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้ว เขาก็จะสามารถสร้างกระบวนการเปลี่ยนแปลงตัวเองในเรื่องอื่นๆต่อไปได้ด้วยตัวเอง อีกทั้งยังสามารถนำไปให้ผู้อื่นได้พัฒนาต่อไปได้ด้วย

กิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เข้าอบรมสามารถพัฒนาตัวเองได้อย่างต่อเนื่อง สามารถเอาชนะสภาพแวดล้อมได้ ควรเป็นสิ่งที่ใกล้เคียงกับสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการฝึกอบรม ทำให้นึกถึงบรรยากาศในการฝึกอบรมและเขาเลือกเรื่องที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น

### กิจกรรมที่สามารถดำเนินการได้มีดังนี้

1. การบ้านสำหรับการนำไปฝึกฝนหลังการอบรม

2. เอกสารอ้างอิงสำหรับนำไปประกอบการฝึกฝน
3. เว็บไซต์ด้านการพัฒนาตัวเอง เพื่อศึกษาเรื่องต่างๆเพิ่มเติมที่ pakornblog.com
4. จดหมาย Reminder จากอาจารย์ปกรณ์แวะมาทักทาย
5. สมักร Mailing List รับข่าวสารด้านการพัฒนา
6. การติดตามผล (Follow up) โดยทีม HRD ขององค์กร
7. การติดตามผล (Follow up) โดยทีม วิทยากรผู้ช่วย (มีค่าใช้จ่าย)
8. การสร้างโครงการร่วมกันในองค์กรโดย HRD
9. การดำเนินการ Clinic โดยอาจารย์ปกรณ์ (มีค่าใช้จ่าย)

ผลลัพธ์จากการฝึกอบรม ทุกคนจะมีประเด็นสำคัญของตัวเองที่จะนำไปพัฒนา แต่จะหยุดการพัฒนา กลางคันเพราะไม่สามารถเอาชนะสภาพแวดล้อมได้ ดังนั้นกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้เขาสามารถพัฒนาตัวเอง ต่อไปได้ด้วยตัวของเขาเอง

## โดยสรุปแนวทางการพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่องสามารถทำได้โดย

### 1. ตัวผู้เข้าอบรม พัฒนาตนเอง โดยใช้

- การบ้านที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะนำไปทำ ( ถ้ามี )
- เอกสารเพิ่มเติมสำหรับนำไปฝึกฝน
- แหล่งความรู้เตือนความทรงจำในเว็บไซต์ Pakornblog.com
- Mailing List ความรู้ส่งตรงถึงที่ จาก ทีม วิทยากรผู้ช่วย ถึงผู้เข้าอบรม
- จดหมาย Reminder (ทักทาย) จากอาจารย์ ปกรณ์ 3 ฉบับ ( 3 เดือน )
- การสร้างโครงการพัฒนาอย่างต่อเนื่องโดยผู้เข้าอบรมเอง หรือ ร่วมกับ HRD ( ถ้ามี )

### 2. ติดตามผลการอบรมโดย HRD ของ บริษัทลูกค้า

- HRD ตามการบ้านที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะนำไปทำ ( ถ้ามี )
- การสร้างโครงการพัฒนา / อำนวยความสะดวก ให้ผู้เข้าอบรม พัฒนาอย่างต่อเนื่อง

### 3. ติดตามผลการอบรม โดย วิทยากรผู้ช่วย ของ อาจารย์ปกรณ์

- ดำเนินการแทน HRD โดยมีรายงานสรุปผล ความเปลี่ยนแปลงให้

### 4. Clinic โดย อ.ปกรณ์

- ดำเนินการฝึกอบรมเพิ่มเติม โดยให้ผู้เข้าอบรมทำการบ้าน (งานที่ผู้เข้าอบรมบอกว่าต้องการไป พัฒนา) และ อาจารย์ มาให้คำแนะนำ

กรณีการติดตามผลแบบมีค่าใช้จ่าย หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อทีมงานเพื่อขอรายละเอียด รูปแบบและการดำเนินการเพื่อนำเสนอเพิ่มเติม

