



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

(หลักสูตร 1 วัน)

โดย

นาย ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach

Leadership and Strategic Development Consultant

หลักการ/แนวความคิด

➤ สิ่งที่สำคัญที่จะทำให้เราประสบความสำเร็จ คือ...

- ❁ การมีเป้าหมายที่ชัดเจน
- ❁ วิธีการดำเนินการไปสู่เป้าหมายอย่างมีคุณภาพ
- ❁ แผนการที่สอดคล้องกับวิธีการ

คนที่รู้จักตัวเองดีที่สุด ก็คือตัวเราเอง ดังนั้นการโค้ชตัวเอง 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, แนวคิด และกระบวนการนี้ให้กับผู้อื่นนำไปพัฒนาต่อไปได้

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

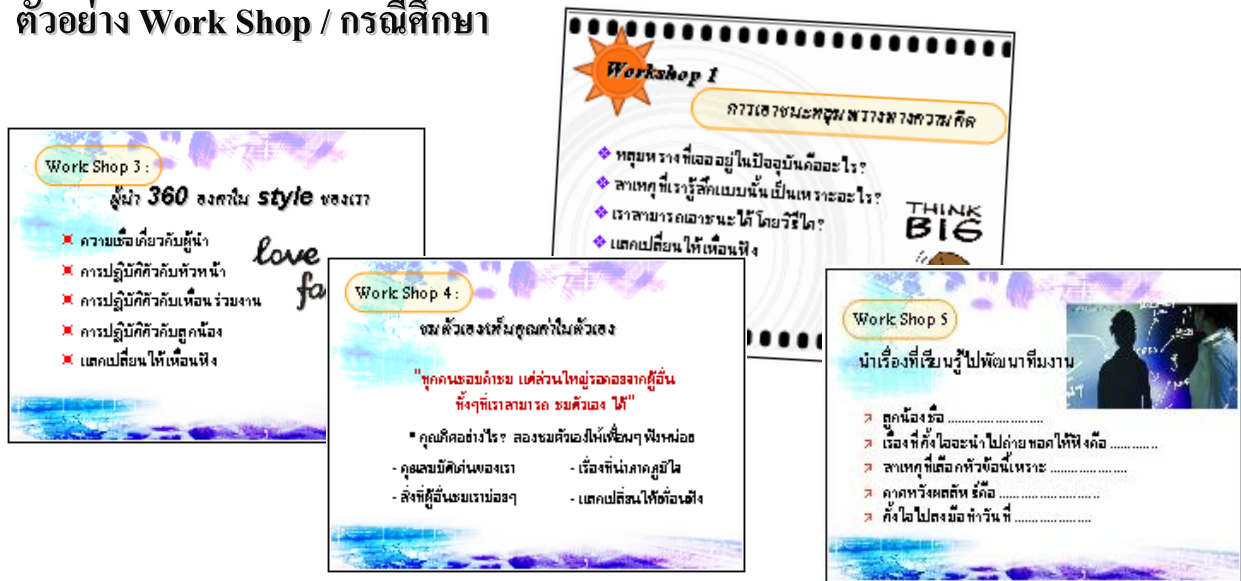
★ เพื่อให้ผู้เรียนได้ค้นหาเทคนิคและกระบวนการโค้ชชีวิตตัวเอง ให้เกิดความเหมาะสมกับตัวเอง

- ★ เพื่อให้ผู้เรียนมีวิธีการดึงศักยภาพของตัวเองออกมาได้ด้วยตัวเอง
- ★ เพื่อจูงใจให้ผู้เรียนนำสิ่งที่ได้รับไปฝึกฝนกับตัวเอง ให้สามารถพิชิตเป้าหมายของตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

รายละเอียดเนื้อหาตาม

- คุณเป็น โค้ชให้กับชีวิตตัวเองได้หรือไม่?
 - สำรวจแนวความคิดเกี่ยวกับการเป็น โค้ชตัวเอง (Life Coach)
 - ธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงตัวเอง
 - อุปสรรคของการพัฒนาตัวเอง
 - หลุมพรางทางความคิดเชิงลบที่สกัดกั้นศักยภาพของตัวเอง
 - Workshop : เทคนิคการเอาชนะหลุมพรางของตัวเอง
- หลักการในการดึงศักยภาพตัวเองด้วยการเป็น โค้ชตัวเอง
 - หลักสำคัญในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง
 - เทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิด
 - การจัดการอารมณ์เชิงลบของตัวเอง
 - กำหนดพฤติกรรมใหม่ด้วยตัวเอง
 - Workshop : กำหนดแนวทางในการ โค้ชตัวเอง
- กำหนดเป้าหมาย....พิชิตความสำเร็จ
 - สำรวจความคิด ความรู้สึกร่วมกับเป้าหมาย
 - อุปสรรคของการมุ่งสู่เป้าหมาย
 - เปลี่ยนความคิดต่อเหตุการณ์ใหม่ๆ
 - สร้างขั้นตอนในการ โค้ชชีวิตตัวเอง
 - Workshop : บทพูดกับตัวเอง
 - Role Playing : การสร้างแนวทางในการ โค้ชชีวิตตัวเอง
- การประยุกต์ใช้กับตัวเองและผู้อื่น
 - สถานการณ์ที่เกิดขึ้นและการประยุกต์ใช้
 - การนำไปถ่ายทอดให้ผู้อื่น
 - ประโยชน์ที่จะได้รับ
 - การดำเนินชีวิตด้วยการเป็น โค้ชตัวเอง
- การบ้านเพื่อการนำไปปฏิบัติและฝึกฝนตัวเอง

ตัวอย่าง Work Shop / กรณีศึกษา



★ ตัวอย่าง Work Shop หัวข้อ “ การชื่นชมตัวเอง ”

✧ วิธีปฏิบัติ

▶ ลองชมตัวเองให้เพื่อนๆ ฟังในด้านต่างๆ เหล่านี้

- จุดเด่น
- ความสามารถพิเศษ
- สิ่งที่มีใจ

✧ ผลที่ได้รับจาก Work Shop หัวข้อ “ การชื่นชมตัวเอง ”

: การชมตัวเองจะทำให้เกิดความมั่นใจในตัวเองเพิ่มขึ้น คนส่วนใหญ่ให้นิยามการรักตัวเองคือการชมตัวเองแบบผิดๆ เช่น เดียวจะหลงตัวเอง, ทำให้เห็นแก่ตัว เป็นต้น ซึ่งการชมตัวเองแบบสร้างสรรค์นั้น จะทำให้เรามีเป้าหมายในตัวเองเพิ่มขึ้นเพราะเราเห็นคุณค่าของตัวเองแล้ว

✧ การนำไปฝึกฝนต่อไป

: ลองฝึกชมตัวเองต่อหน้ากระจกบ่อยๆ เพื่อให้กำลังใจตัวเองในการเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ที่กำลังเจอหรือแก้การท้อถอยได้ ยิ่งชมตัวเองมากหรือบ่อยแค่ไหนจะทำให้เรามีพลังในการทำงานมากขึ้นเท่านั้น

✧ สาเหตุที่ทำให้เราเปลี่ยนตัวเองได้

: คนทุกคนต้องการ คำชม แต่ส่วนใหญ่จะรอจากผู้อื่น เมื่อไม่ค่อยได้ก็จะรู้สึกท้อถอยหรือ หหมดแรงในการทำงาน แต่ถ้าเราชมตัวเองได้ เราก็จะรู้สึกดี เพราะความรู้สึกของเราไม่รู้ หรือกว่าใครชมขอให้ เป็น คำชม ก็พอ

รายละเอียดและเทคนิคที่อาจารย์ใช้ในการดำเนินการฝึกอบรม (รูปแบบการฝึกอบรมโดยรวม)

❖ การละลายพฤติกรรม (Ice Breaking)

ปรับจูนแนวความคิดเบื้องต้นของผู้เข้าฝึกอบรมกับเนื้อหาตามหลักสูตร

- แนะนำตัวเอง
- คำสำคัญ (Key Words)
- คำถามสร้างแนวความคิด

❖ การสำรวจตัวเอง , การมองเห็นตัวเองและการยอมรับตัวเอง

การทำให้ผู้เข้าฝึกอบรมมองเห็นตัวเอง 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

“การเปลี่ยนแปลงตัวเอง ต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง และมีความสุขที่ได้ทำ”

การสร้างกิจกรรมหลังการฝึกอบรมนับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญเพราะจะทำให้การพัฒนาตัวเองเกิดความต่อเนื่อง และหากสามารถทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมดำเนินการฝึกฝนในเรื่องที่เขาอยากเปลี่ยนแปลงได้ยาวนานก็จะทำให้เขาสามารถสร้างอุปนิสัยใหม่ของตัวเองขึ้นมาได้ เมื่อมีความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงตัวเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้ว เขาก็จะสามารถสร้างกระบวนการเปลี่ยนแปลงตัวเองในเรื่องอื่นๆต่อไปได้ด้วยตัวเอง อีกทั้งยังสามารถนำไปให้ผู้อื่นได้พัฒนาต่อไปได้ด้วย

กิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เข้าอบรมสามารถพัฒนาตัวเองได้อย่างต่อเนื่อง สามารถเอาชนะสภาพแวดล้อมได้ควรเป็นสิ่งที่ใกล้เคียงกับสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการฝึกอบรม ทำให้เขานึกถึงบรรยากาศในการฝึกอบรมและเขาเลือกเรื่องที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น

กิจกรรมที่สามารถดำเนินการได้มีดังนี้

1. การบ้านสำหรับการนำไปฝึกฝนหลังการอบรม
2. เอกสารอ้างอิงสำหรับนำไปประกอบการฝึกฝน

3. เว็บไซต์ด้านการพัฒนาตัวเอง เพื่อศึกษาเรื่องต่างๆเพิ่มเติมที่ pakornblog.com
4. จดหมาย Reminder จากอาจารย์ปกรณ์แวนมาทักทาย
5. สมัคร 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 ดังนั้นกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้เขาสามารถพัฒนาตัวเองต่อไปได้ด้วยตัวของเขาเอง

โดยสรุปแนวทางการพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่องสามารถทำได้โดย

1. ตัวผู้เข้าอบรม พัฒนาตนเอง โดยใช้

- การบ้านที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะนำไปทำ (ถ้ามี)
- เอกสารเพิ่มเติมสำหรับนำไปฝึกฝน
- แหล่งความรู้เดือนความทรงจำในเว็บไซต์ 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

- ดำเนินฝึกอบรมเพิ่มเติม โดยให้ผู้เข้าอบรมทำการบ้าน (งานที่ผู้เข้าอบรมบอกว่าต้องการไปพัฒนา) และ อาจารย์ มาให้คำแนะนำ

กรณีการติดตามผลแบบมีค่าใช้จ่าย หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อทีมงานเพื่อขอรายละเอียด รูปแบบและการดำเนินการเพื่อนำเสนอเพิ่มเติม