



## หลักสูตร สมองคิดบวก เพื่อสร้างแรงจูงใจในการทำงาน

(Positive Brain for Positive Thinking)

(หลักสูตร 1 วัน)

โดย

นายแพทย์โมทย์ศักดิ์ แสงทอง

โค้ชและวิทยากรในกระบวนการ Training and Group Coaching

### หลักการและเหตุผล

ทัศนคติเป็นสิ่งที่ทำให้เราสามารถใช้ศักยภาพของเราได้อย่างเต็มที่ แม้เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามที่เราต้องการก็ตาม การมีทัศนคติเชิงบวกช่วยให้เราเห็นศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ เพื่อสร้างมุมมองใหม่ๆ และเกิดความมั่นใจในศักยภาพของตนเองเราสามารถเลือกที่จะมองเห็นสิ่งดีๆ ในตัวเพื่อนร่วมงาน ตลอดจนข้อดีและโอกาสในงานที่ได้รับมอบหมาย

โดยธรรมชาติสมองเราถูกออกแบบมาให้คิดลบโดยอัตโนมัติ เพื่อความอยู่รอด เพื่อความปลอดภัย เพื่อป้องกันความผิดหวังของตนเอง ถ้าเราขาดสติไม่รู้ตัว จะทำให้เรามีแนวโน้มของทัศนคติเชิงลบ โดยไม่รู้ตัว

การมีทัศนคติเชิงลบจึงทำให้เรามองเห็นตัวเองเล็กกว่าปกติ แล้วขยายความเสี่ยงและอันตรายที่อยู่รอบข้างเพื่อพยายามให้ตัวเราอยู่ในพื้นที่ปลอดภัยที่คุ้นเคย ดังนั้นหากเราไม่รู้ตัว ก็จะส่งผลให้เราสูญเสียความมั่นใจในตนเอง ไม่กล้าคิด ไม่กล้าตัดสินใจ มองไม่เห็นความสามารถของตนเอง เมื่อไม่สามารถชื่นชมตนเองได้ ก็จะไม่สามารถชื่นชมคนอื่น ๆ ได้เช่นกัน ทำให้เห็นแต่ข้อเสียของเพื่อนร่วมงานที่อยู่รอบตัว นำไปสู่ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อกัน แล้วส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพและการทำงานเป็นทีมตามมา

และการคิดลบจดจ่อกับปัญหาและอุปสรรคมากกว่าโอกาส งานที่ได้รับมอบหมายจึงถูกมองเป็นเรื่องยาก เป็นภาระ เป็นความเสี่ยงมากกว่าความท้าทาย จึงไม่มีแรงจูงใจที่มากพอจะหาทางพัฒนาตนเองและพัฒนางานที่ทำอยู่ ส่งผลให้เกิดการทำงานโดยไม่มีเป้าหมาย ทำงานเพียงตามหน้าที่หรือคำสั่ง และพยายามแก้ตัวเมื่อเกิดข้อผิดพลาด มากกว่าจะคิดหาทางออกอย่างสร้างสรรค์

โดยปกติสมองเราไม่สามารถรับข้อมูลจากสิ่งแวดล้อมหรือเหตุการณ์ตรงหน้าได้ทั้งหมด เราเลือกที่จะเลือกรับข้อมูลเพียงบางส่วน และการเลือกที่จะรับข้อมูลที่เป็นเชิงบวกหรือเชิงลบในเหตุการณ์นั้น ก็ขึ้นอยู่กับทัศนคติ กรอบความคิด และความเชื่อที่เกิดจากพื้นฐานข้อมูลในสมองของเรา จากประสบการณ์อันเป็นข้อเท็จจริงที่เราเจอมานั่นเอง ทัศนคติจึงสามารถสร้างได้โดยการเปลี่ยนชุดข้อมูลที่เป็นเชิงลบ ด้วยการเลือกที่จะมองหา

ประสบการณ์ที่เป็นเชิงบวกให้มากขึ้น เลือกที่จะคิดและรู้สึกในเชิงบวกให้บ่อยขึ้น เราก็จะสามารถเปลี่ยนทัศนคติและวงจรพฤติกรรมของเราให้เป็นเชิงบวกได้มากขึ้น

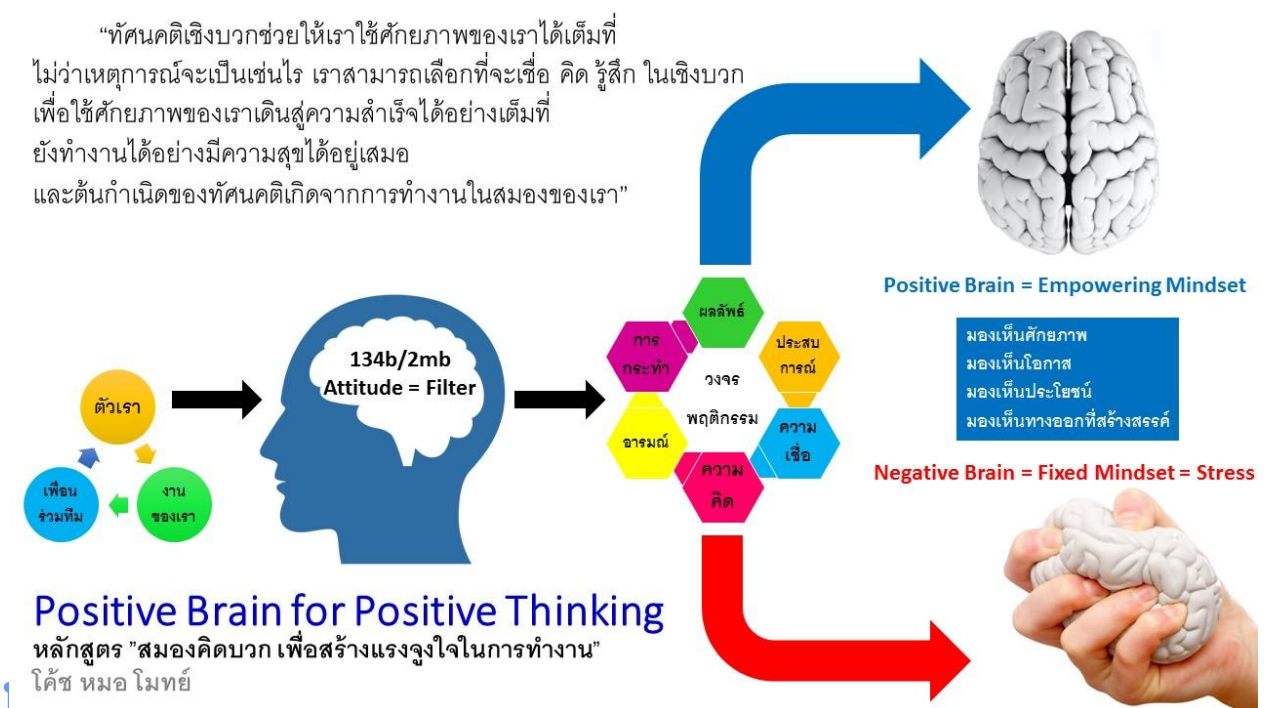
การเข้าใจการทำงานของสมอง จะช่วยให้เรามีสติ และรับรู้ถึงอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นได้เร็วขึ้น และหาวิธีการปรับเปลี่ยนอารมณ์เชิงลบให้เป็นอารมณ์เชิงบวกได้ก่อนจะเกิดพฤติกรรมหรือผลลัพธ์ที่ไม่ต้องการการที่เราใช้สมองส่วนคิดให้มากขึ้น จะช่วยให้เราไม่รีบตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เลวร้ายด้วยสมองส่วนอารมณ์ เราจะมีสติ มีการยับยั้งชั่งใจมากขึ้น และเลือกตอบสนองต่อเหตุการณ์ให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ต้องการ บนศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่

การมีทัศนคติเชิงบวกจึงช่วยให้เราสามารถใช้อศักยภาพในตนเองได้อย่างเต็มที่ เกิดความมั่นใจในตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน สามารถทำงานเป็นทีมได้ดีและมีแรงจูงใจในการทำงาน เนื่องจากมองเห็นประโยชน์ โอกาสและความท้าทายในงานที่ทำ

### วัตถุประสงค์

1. รู้จักและสามารถเลือกเทคนิคในการสร้างและรักษาทัศนคติเชิงบวกที่เหมาะสมกับตนเอง
2. มองเห็นความสำคัญของการมีทัศนคติเชิงบวก และผลเสียจากการปล่อยให้ตนเองมีทัศนคติเชิงลบโดยไม่รู้ตัว
3. รู้สึกดีกับตนเองและเพื่อนร่วมงาน มีแรงจูงใจและภาคภูมิใจในงานที่ทำ
4. เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มองเห็นศักยภาพของตนเองและเพื่อนร่วมงาน แล้วใช้สิ่งนั้นในการพัฒนางานของตนเองและทีมงาน

### กรอบความคิดของหลักสูตร



## แนวทางในการฝึกอบรม

**Adult Learning** การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เลือกเรียนในสิ่งที่ตนเองให้ความสนใจ ตรงกับพื้นฐานความเชื่อของตนเอง ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสามารถเลือกแนวทางที่ต้องการกลับไปใช้ได้จริง

**Brain Base Learning** เข้าใจกระบวนการทำงานและการเรียนรู้ของสมองสร้างสภาวะเรียนรู้ที่เหมาะสมกับสมองของผู้เรียน หลีกเลี่ยงสภาวะที่ผู้เรียนจะเข้าสู่สภาวะปกป้องซึ่งจะปิดกั้นการเรียนรู้ของผู้เรียน

**Training and Group Coaching** การฝึกอบรมจะส่งมอบทั้งส่วนที่เป็นเนื้อหา หลักการ แนวความคิดเพื่อเป็นข้อมูลและทางเลือกสำหรับผู้เข้าอบรมเท่านั้น จากนั้นจะดำเนินกระบวนการโค้ช เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมองเห็นสิ่งที่ตนเองต้องเปลี่ยนแปลง ต้องพัฒนา เพื่อให้ไปถึงเป้าหมายที่ตนเองต้องการ ด้วยตัวผู้เข้าอบรมเอง

## เนื้อหาของหลักสูตร

### ช่วงที่ 1 ความสัมพันธ์การทำงานของสมองกับทัศนคติของเรา

- สมองกับการรับรู้ข้อมูลที่จำกัด การเลือกรับข้อมูลเชิงบวกหรือลบ
- สมองกับความกลัว ต้นกำเนิดของอารมณ์เชิงลบและพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ
- ความสำคัญของการมีทัศนคติเชิงบวก และผลกระทบจากทัศนคติเชิงลบต่อชีวิตและการทำงาน

### ช่วงที่ 2 สำรวจทัศนคติของเรา และค้นหาหลุมพรางของการเกิดทัศนคติเชิงลบ

- หลุมพรางทางความคิดที่ทำให้เกิดทัศนคติเชิงลบ
- เทคนิคในการก้าวข้ามหลุมพรางทางความคิดสู่ทัศนคติเชิงบวก
- สำรวจศักยภาพ การชื่นชมตัวเองและผู้อื่น
- เทคนิคการสร้างฮอร์โมนแห่งความสุข

### ช่วงที่ 3 การสร้างทัศนคติที่ดีกับเพื่อนร่วมงานและการทำงานเป็นทีม

- สมองสี่ด้าน การเข้าใจคนแต่ละประเภท
- การสร้างทัศนคติเชิงบวกกับบุคคลรอบตัว 360 องศา
- 5 ภาษารัก การแสดงความรู้สึกที่ดีและการให้ความสำคัญกับผู้อื่น

### ช่วงที่ 4 การออกแบบวิธีการใช้ประโยชน์จากทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน

- เทคนิคในการรักษาทัศนคติเชิงบวก และหลีกเลี่ยงทัศนคติเชิงลบ
- การระดมสมองเชิงบวก เพื่อสร้างแนวคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน
- กรณีศึกษา เพื่อการปรับเปลี่ยนทัศนคติในสถานการณ์ที่เลวร้าย
- บทบาทสมมติ การสวมบทบาทใหม่บนทัศนคติเชิงบวก

**ช่วงที่ 5 สรุป**

- แลกเปลี่ยนและตอบคำถาม
- ส่งการบ้านที่จะนำไปเปลี่ยนแปลงตนเอง

**ผู้ที่เหมาะสมกับหลักสูตรนี้**

ผู้จัดการระดับต้น/ หัวหน้างาน/ พนักงานระดับปฏิบัติงาน

**ระยะเวลา/สถานที่**

ระยะเวลารวม 1 วัน (เวลา 9.00 – 16.00 น.)

**วิทยากร**

อาจารย์นายแพทย์โมทย์ศักดิ์ แสงทอง

วิทยากรและที่ปรึกษาด้านการพัฒนาศักยภาพสมองขององค์กร

**ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

สิ่งที่ต้องการพัฒนา	เป้าหมายหลังการอบรม
<b>ระดับตนเอง</b> ไม่สามารถนำจุดแข็งมาใช้กับงาน ขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่กล้าคิดและตัดสินใจ เกิดอารมณ์เชิงลบ โกรธ โมโห หงุดหงิด และเครียด อยู่เสมอ	เห็นศักยภาพของตนเอง เพื่อสร้างทางออกอย่าง สร้างสรรค์ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง อารมณ์ดี มีความสุขในการทำงาน
<b>ระดับเพื่อนร่วมงาน</b> มองเห็นแต่ด้านไม่ดีของกันและกัน เกิดการนินทาว่า ร้าย ขาดการสื่อสารในทีม หรือสื่อสารอย่างไม่มี ประสิทธิภาพ	เลือкмองเห็นด้านดีๆ ของบุคคลรอบข้าง เพื่อสร้างความรู้สึที่ดี อยากรู้สื่อสารกันมากขึ้น
<b>ระดับการทำงาน</b> ขาดแรงจูงใจในการทำงาน ไม่มีการพัฒนาทั้งวิธีการและผลลัพธ์ของงานที่ทำ	มองเห็นประโยชน์จากงานที่ทำมากกว่าปัจจัย ภายนอก รู้จักวางเป้าหมายในงานที่เป็นของตนเอง และมุ่งมั่น ที่จะทำ

## รูปแบบวิธีการฝึกอบรม

- Lecture 40%
- Workshop / Case Study / Role Playing 60%

## ตัวอย่างกิจกรรมในหลักสูตร (Workshop /Case Study /Role Playing)

ลำดับ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหาการเรียนรู้
1	ความกลัวตัวกระตุ้นอารมณ์เชิงลบ	มองเห็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบ แล้วหาวิธีการลดป้องกัน และปรับเปลี่ยนอารมณ์ของตนเองให้เป็นบวก	5 FEARS ปัจจัยที่กระตุ้นสมองให้เกิดอารมณ์เชิงลบ 4 Hormone of Happiness การสร้างฮอร์โมนแห่งความสุข
2	หลุมพรางทางความคิดเชิงลบ	มองเห็นศักยภาพที่แท้จริง และสร้างทางเลือกใหม่ๆ ในการเดินสู่เป้าหมายในชีวิตและการทำงาน	หลุมพรางทางความคิด เทคนิคในการเอาชนะหลุมพรางด้วยกระบวนการ Coaching
3	Whole Brain Literacy สมองสี่ด้าน	สามารถใช้จุดเด่นของเพื่อนร่วมทีมแต่ละคนในการบรรลุเป้าหมายร่วมกัน และสื่อสารในรูปแบบที่เหมาะสมกับสมองของคนอื่นๆ มากขึ้น	จุดเด่นของตนเองและผู้อื่นตามหลัก Whole Brain Literacy ที่มาของวิธีการคิดและการสื่อสารของคนที่มีสมองต่างรูปแบบกัน
4	บทบาทใหม่บนทัศนคติเชิงบวก	มีความมั่นใจและเห็นประโยชน์ที่เห็นผลลัพธ์อย่างแท้จริงในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของตนเอง เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง	การคิดและการวางแผนในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติอย่างเป็นระบบ เห็นผลของการเปลี่ยนทัศนคติที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของวิธีการสื่อสารและวิธีการทำงานได้จริง

## ตัวอย่างเนื้อหาในหลักสูตร

<b>หลุมพรางที่ทำให้เรายังไม่ถึงเป้าหมาย</b>		<b>หลุมพรางทางความคิด ตัวจำกัดศักยภาพ</b>	
<b>Limiting Belief</b> ความเชื่ออันจำกัด	<b>Negative Thinking</b> ความคิดเชิงลบ	<p>ทำดีก็ไม่ได้อะไร แถมทำผิดก็ไม่มีใครช่วยรับผิดชอบ บอกมาแต่ครั้งไม่เห็นจะเหมือนกัน โดเล่ ทำงานกันไม่มีระบบ ไม่ได้มีโอกาสให้เติบโต มองไม่เห็นความก้าวหน้า เอาแต่สั่งให้เราทำ ไม่ยอมฟังความเห็นกันบ้าง อ้างแต่ระเบียบ ไม่รู้จักยืดหยุ่นบ้าง แล้วเมื่อไหร่จะเสร็จ คนอื่นน่าจะเข้าใจเรา ชื่นชมเรา ช่วยเหลือเราบ้าง เราไม่เก่ง ไม่มีความสามารถเท่าคนอื่น ๆ งานมันยาก ไม่เคยทำ ก้าวงานออกมาไม่ได้</p> 	
<b>Negative Emotion</b> อารมณ์เชิงลบ	<b>Past Experience</b> ประสบการณ์ในอดีต		
<b>5 FEARS ส่งผลต่อศักยภาพ</b>		<b>กิจกรรม วิธีการเอาชนะหลุมพรางของเรา</b>	
 <p><b>Fairness</b>    ความยุติธรรม <b>Expectation</b>    ความชัดเจน <b>Autonomy</b>    ทางเลือก <b>Relation</b>    สัมพันธภาพ <b>Status</b>    คุณค่า</p>		<p>หลุมพรางที่ขัดขวางศักยภาพของเราคืออะไร <b>เหตุการณ์นั้นเป็นอย่างไร</b> เราต้องเปลี่ยนวิธีคิดอย่างไรเพื่อเอาชนะหลุมพราง <b>การเปลี่ยนวิธีคิดทำให้เราได้ผลลัพธ์อะไร</b></p> 	



# Brain @ Workplace

โค้ช หมอ โหมทย์

