

สรุปการบรรยายวันที่ 26 มีนาคม 2556

Learning Forum-Activities & Game Simulation

หัวข้อ Managing Self Performance

โดย อาจารย์อิทธิภัทร ภัทรเมฆานนท์

- การเป็น The best ต้องเปรียบเทียบกับคนอื่น แต่การเป็น great person เราสามารถเป็นได้ด้วยตนเอง

- Competency หมายถึง กลุ่มความรู้ ทักษะและคุณลักษณะซึ่งประกอบด้วยพฤติกรรมทัศนคติและแรงบันดาลใจที่บุคลากรจำเป็นต้องมีเพื่อปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิภาพ และเพื่อให้บรรลุสำเร็จตรงตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายขององค์กร

- เราต้องเข้าใจตัวตนเราก่อน

- คุณลักษณะที่มองเห็นคือ ทักษะและความรู้

- คุณลักษณะที่มองไม่เห็นคือ ความเข้าใจ ทัศนคติ ค่านิยม การมองตนเอง

- คุณลักษณะหนึ่งที่สำคัญที่เป็นสมรรถนะของผู้ที่จะประสบความสำเร็จ

1. ความมุ่งมั่นทำงานให้สำเร็จ

กิจกรรม แข่งกระโดดสูง

บทเรียน

- สิ่งที่ทำให้คนคิดว่าตนทำได้และทำได้ไม่ดี ก็คือการขาดประสบการณ์ทำให้ทำได้ไม่ดี
- คนเดิมกระโดด 2 ครั้งเป็นการ Benchmark จะได้เป็นการพัฒนา
- คนทำได้ขึ้นเพราะการตั้งเป้าหมาย
- สิ่งที่ทำให้คนมุ่งมั่นที่จะทำให้ดีขึ้นและไปสู่เป้าหมายที่สูงกว่า ก็คือ การแข่งขัน คนชอบแข่งขันต้องทำให้ผลักดันตนเองได้
- เคล็ดลับที่ทำให้ประสบความสำเร็จคือฝึกสภาวะจิตให้มองเห็นภาพตนเองเป็นผู้ชนะ
- ต้องมีเป้าหมาย และลองทำอะไรบางอย่าง จะได้ข้อมูลไปปฏิบัติ

วิธีก้าวจากจุดที่คุณอยู่ข้ามไปสู่จุดที่คุณต้องการ

1.คุณต้องรับผิดชอบชีวิตตนเอง 100%

- สูตร: รับผิดชอบต่อชีวิตคุณ 100% โดย ดร.โรเบิร์ต เรสเนก นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน

- $E(\text{เหตุการณ์}) + R(\text{ตอบสนอง}) = O(\text{ผลลัพธ์})$
- ถ้าเรายังไม่พอใจผลลัพธ์ในปัจจุบัน เรามี 2 ทางเลือก
- โทษเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่เกิดผลลัพธ์
- เปลี่ยนการตอบสนองต่อเหตุการณ์
- อย่างที่เป็นอยู่จนกว่าจะได้ผลลัพธ์ตามที่ต้องการ
- คนเราไม่ได้เกิดมาล้มเหลว ถ้าไม่ล้มเลิก
- บางทีเรามีปัญหาการสื่อสารในองค์กร ควรเปลี่ยนปัญหาเป็นคำถามว่า ควรทำอย่างไรให้การมีประสิทธิภาพ
- ควรจะหยุดโค้ชตอนมีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง
- มองทำงานได้ทีละอย่าง ถ้าทำหลายอย่างจะทำให้เป็นมะเร็งและตายเร็ว ผู้หญิงมีภาระมากจึงทำหลายอย่างในเวลาเดียวกัน
- เราเป็นผู้ลงมือทำไม่ใช่รอให้สิ่งต่างๆเกิดขึ้น
- ต้อง Empowerment Accountability

2. เข้าใจให้ชัดว่าทำไมคุณถึงอยู่ตรงนี้ คือ

- เข้าใจตัวคนของคุณ
- อะไรคือเหตุผลเบื้องหลังสิ่งที่คุณทำ
- เห็นภาพการแสดงออกของผู้คนรอบตัวคุณอย่างไรในโลกอันสมบูรณ์แบบต่อการใช้ชีวิต
- กิจกรรม ชมวิดิทัศน์ โจน จันได บทเรียนคือ คนเรามีสิทธิ์จะเปลี่ยนชีวิตตนเองได้ ต้องรู้จักเผชิญหน้ากับความจริง
- คำกริยา 3 คำที่ขับเคลื่อนชีวิตมนุษย์ Be, Have, Do
- ต้องแบ่งเวลามาคุยกันอย่างมีเป้าหมาย
- จะประสบความสำเร็จได้ ต้องรู้ผลลัพธ์และลงมือปฏิบัติ
- เวลาบริหารเวลาก็ต้องมีเข็มทิศชีวิตด้วย ต้องมีเป้าหมายก่อนที่จะบริหารจัดการเวลา
- ภาวะทางจิตมีอิทธิพลต่อผลสำเร็จของการกระทำ
- กิจกรรม Life Mapping วิเคราะห์ Discover ทำ Historical Scan หาจุดเปลี่ยนของชีวิตอย่างน้อย 5 จุดเปลี่ยน (Tipping Points Life map) แล้วจะทราบ Dream, Design และ Destiny
- Hierarchy of Ideas

- Chunking up คือ การคิดถึงจุดประสงค์ เจตนา ภาพรวม
- Chunkingdown คือ การคิดถึงตัวอย่างเฉพาะเจาะจง
- Chunkingside way คือ คิดว่ามีอะไรที่สามารถทำได้อีก ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์
- R.P.M. เป็นการวางแผนชีวิตโดยคิดถึงสิ่งเหล่านี้
- Result
- Purpose
- Massive Action Plan
- ต้องเข้าใจว่าเป้าหมายในงานให้อะไรกับชีวิต แต่ต้องรู้เป้าหมายสุดท้ายในชีวิต
- ต้องให้เห็นผลไม่ใช่ให้เห็นว่าเป็นแค่งานเท่านั้น
- เมื่อรับงานมาแล้ว ถ้ามารู้ว่าเราได้ประโยชน์อะไรจากงาน จะกลายเป็นตัวตนของเราในอนาคต
- ควรชมลูกน้องที่คุณสมบัติที่ช่วยให้งานประสบความสำเร็จ

เขียนโดย น.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันเสาร์ที่ 30 มีนาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

คัดลอกมาจาก <http://www.gotoknow.org/posts/531366>