

เขียนโดย ศ.ดร.จิระ หงส์ดารมภ์

วันพฤหัสบดีที่ 29 มกราคม 2015 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันพฤหัสบดีที่ 29 มกราคม 2015 เวลา 08:55 น.

Learning Forum –Activities & Game Simulations

หัวข้อ Managing Self Performance

โดย อาจารย์อธิภัทร ภัทรเมฆานนท์

Executive Coach at Jimi The Coach Co., Ltd.

Founder, Director at 3Ls Coaching - Thailand

การประสบความสำเร็จ คนเป็นตัวจักรสำคัญนอกเหนือจากระบบ

การทำงานได้ดีต้องเข้าใจตนเองและเข้าใจคนอื่น

โลกปัจจุบันเปลี่ยนแปลงมาก องค์กรใช้ Coaching มาก

โค้ชกีฬา ทำหน้าที่โค้ชด้านอื่นๆ ด้วยนอกเหนือจากกีฬา โดยเฉพาะการใช้ชีวิต

การเรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุด トラバใดที่คนต้องการ

คนเราต้องปลูกตัวเองให้เป็นเชียร์ลีดเดอร์ในตัวเอง

เขียนโดย ศ.ดร.จีระ หงส์ลดารมภ์

วันพฤหัสบดีที่ 29 มกราคม 2015 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันพฤหัสบดีที่ 29 มกราคม 2015 เวลา 08:55 น.

ก่อนเขียน ควรคิดว่า จะฝากผลงานอะไรให้แก่องค์กร

กิจกรรม ชมภาพยนตร์

บทเรียนที่ได้รับ

เรื่องที่ 1

คนคิดว่าตนถูกทำร้ายตลอด ทำให้เรตกอยู่ในวังวนนั้น

เรื่องที่ 2

ความโกรธทำให้งานไม่เดิน

เรื่องที่ 3

พบความผิดหวัง ก็ต้องรับจากมัน จะได้ไม่ทุกข์

เรื่องที่ 4

อยากได้มาก หนี้ยก็มาก ต้องรับจากมัน

โค้ชต้องทำให้ผู้ได้รับการโค้ชอยู่ในภาวะสงบที่สุด ถ้าเครียด แขนกลางสมองเต็มไปด้วยอารมณ์และความรู้สึก สิ่งงานมาที่ร่างกายทำให้มันและเบลอ

เขียนโดย ศ.ดร.จีระ หงส์ลดารมภ์

วันพฤหัสบดีที่ 29 มกราคม 2015 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันพฤหัสบดีที่ 29 มกราคม 2015 เวลา 08:55 น.

ลูกน้องที่ถูกตำหนามากๆ มักมีอาการ

Fight ต่อสู้ ตำว่า ทำร้ายคนอื่น

Freeze นิ่งเฉย สูญเสียประสิทธิภาพ

Flight หนี

พ่อแม่ต้องเป็นโค้ชคุยกับลูก ลูกสมัยนี้ทั้งพ่อแม่ได้เลย เพราะไปพูดกับคนอื่นในสื่อสังคมออนไลน์

การโค้ชต้องให้ความสำคัญ Content และ Context คือทั้งเนื้อหาและบริบท

กิจกรรม Stop to think พยายามจำชื่อเพื่อนให้ได้ เรียกชื่อคนที่ไม่ได้อยู่ติดกับคุณ

บทเรียนที่ได้รับ

Stop to think เป็นเรื่องของ Mindfulness

ชีวิตนี้ไม่มีอะไรที่เรียกว่า ยาก มีแต่ยังไม่คุ้นเคย

กิจกรรมนี้เป็นการฝึกสติ

เขียนโดย ศ.ดร.จีระ หงส์ลดารมภ์

วันพฤหัสบดีที่ 29 มกราคม 2015 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันพฤหัสบดีที่ 29 มกราคม 2015 เวลา 08:55 น.

เหมือนชีวิตการทำงานคือ ยังไม่ได้ทำงาน แต่มีคนมาทวงงานแล้ว

บางครั้งคิดเร็ว ทำให้ความคิดไปอยู่ในอนาคต ต้องกลับมาคิดถึงปัจจุบัน

เราต้องคิดสิ่งที่ดีแล้วจะนำชีวิตไปสู่ทางที่ดี

เนื้อหา (ต่อ)

อีก 6 ปี จะมีเด็ก Gen Y 60% ต้องรู้จักการโค้ชคนกลุ่มนี้

การเป็นโค้ช ต้องถามคำถามผู้รับการโค้ช ทำให้เกิดการคิด เป็นการดึงความเป็นเลิศออกมาด้วย

เวลาโค้ชเด็กมหาวิทยาลัย ทุกปี เด็กเปลี่ยนแปลงไป มีหลายประเภท

แรงบันดาลใจสำคัญ เจ้านายต้องสร้างแรงบันดาลใจ จะทำให้พนักงานทุ่มเททำงานได้ดี โดยเฉพาะการทำงานที่ต้องใช้ทักษะใหม่

การโค้ชทำให้คนเข้าใจกันและ Engage กันได้

เราสั่งให้คนทำงานไม่ได้ แต่ต้องทำอะไรเพื่อให้เขาอยากทำ แล้วเขาจะทำได้ดี

เวลาเลือกคน เราเลือกที่ความรู้และทักษะ แต่สิ่งที่สำคัญคือตัวพนักงานเอง ถ้าคนรู้จักบริหารศักยภาพตนเองได้ ก็จะประสบความสำเร็จไปไกล
บางคนทำไม่ได้เพราะงานรุ่มเร้า

Competency ประกอบด้วย Skill, Knowledge, Attribute ตัวตนข้างใน

เขียนโดย ศ.ดร.จีระ หงส์ลดารมภ์

วันพฤหัสบดีที่ 29 มกราคม 2015 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันพฤหัสบดีที่ 29 มกราคม 2015 เวลา 08:55 น.

ต้องวิเคราะห์ค่านิยมส่วนบุคคลเปรียบเทียบกับค่านิยมองค์กร ต้องทำให้สอดคล้องกัน

คนเราใช้ศักยภาพแค่ 7% ส่วนที่เหลือซ่อนอยู่

การเรียนรู้เป็นการค้นพบศักยภาพเพิ่มเติม

ควรมีเป้าหมายในการทำงานให้ชัดเจน แล้วจะหาวิธีการทำงานได้ง่าย

ต้องทราบว่าปัญหาของคุณคืออะไร พอลุยกับโค้ชแล้ว ต้องการให้สถานการณ์เป็นอย่างไร เป็นการสอนให้หาคำตอบด้วยตนเอง

ควรรับผิดชอบชีวิตของตนเอง 100%

กิจกรรม ชมภาพยนตร์

บทเรียน คุณโจน จันโต เคยไม่เชื่อมั่นในตนเองเหมือนคนอีสานทั่วไปที่รู้สีกว่าตนด้อย เมื่อเข้ากรุงเทพ ไม่กล้าซื้ออาหารกิน กลัวพูดไม่ชัด ไม่กล้าหางาน
เรียนการศึกษานอกโรงเรียน จะคิดเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยเผชิญกับความกลัวเพื่อที่จะได้อยู่กับมัน การหนีทำให้ไม่เข้าใจความกลัว การเผชิญทำโดยใส่ชุดขาวนา
เผชิญการดูถูกเหยียดหยาม ทำให้คุ้นเคย ความกลัวลดลง และได้พัฒนาตนเองมากขึ้น ต้องเผชิญอารมณ์ตนเอง ให้สติปัญญาและใจเข้มแข็งขึ้นมา
เราไม่ควรอายที่จะทำสิ่งที่ถูกต้อง เป็นความสว่างที่ทำให้เรามีชีวิตต่อไป

เนื้อหา (ต่อ)

น่าเสียดายที่บางคนเก่งแต่ศักยภาพถูกกดทับไว้

เด็กบางคนชอบดนตรีแต่พ่อแม่ไม่ให้เรียน จึงไปคุยกับป้า ป้าให้เรียนแต่ต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้ จึงเรียนจิตวิทยา แต่ก็ยังเล่นดนตรีไปด้วย

เขียนโดย ศ.ดร.จีระ หงส์ลดารมภ์

วันพฤหัสบดีที่ 29 มกราคม 2015 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันพฤหัสบดีที่ 29 มกราคม 2015 เวลา 08:55 น.

เรามีเป้าหมายจะนำดนตรีมาบำบัดจิตใจ เป็นการที่ไม่ทิ้งศักยภาพตนเอง แต่ก็ถูกใจพ่อแม่

เจ้านายต้องฝึกพนักงานให้ทำสำเร็จทีละขั้น

การรับผิดชอบต่อชีวิตคุณ 100%

เหตุการณ์+การตอบสนอง = ผลลัพธ์

คุณมีสิทธิ์ที่จะเลือกการตอบสนอง เป็น Stop to think ควรดูว่าเป้าหมายของเราคืออะไรด้วย

เวลาอบรมลูก ให้อธิบายพฤติกรรม แทนที่จะบอกว่าไม่ดีเท่านั้น

อิทธิพลจากคำพูด 7% โทนเสียง 38% และท่าทาง 55% ควรอธิบายถึงเจตนาที่อยู่เบื้องลึกด้วย ดีพฤติกรรม ไม่ใช่ตัวตนของคน

อย่าตกเป็นเหยื่อของสถานการณ์ เจ้านายควรเป็นผู้สังเกตการณ์ คอยให้คำแนะนำ จะได้ไม่ต้องเป็นหน่วยกู้ภัยตลอด

เข้าใจให้ชัดว่าทำไมคุณอยู่ตรงนี้

ชีวิตเรามี 3 คำ คือ Be, Do, Have

ต้องคุยกับลูกน้องเรื่องเป้าหมาย ถ้าเขาเข้าใจ ก็จะสำเร็จไปครึ่งหนึ่งแล้ว

คัดลอกจาก: <https://www.gotoknow.org/posts/584675>

เขียนโดย ศ.ดร.จีระ หงส์ลดารมภ์

วันพฤหัสบดีที่ 29 มกราคม 2015 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันพฤหัสบดีที่ 29 มกราคม 2015 เวลา 08:55 น.
