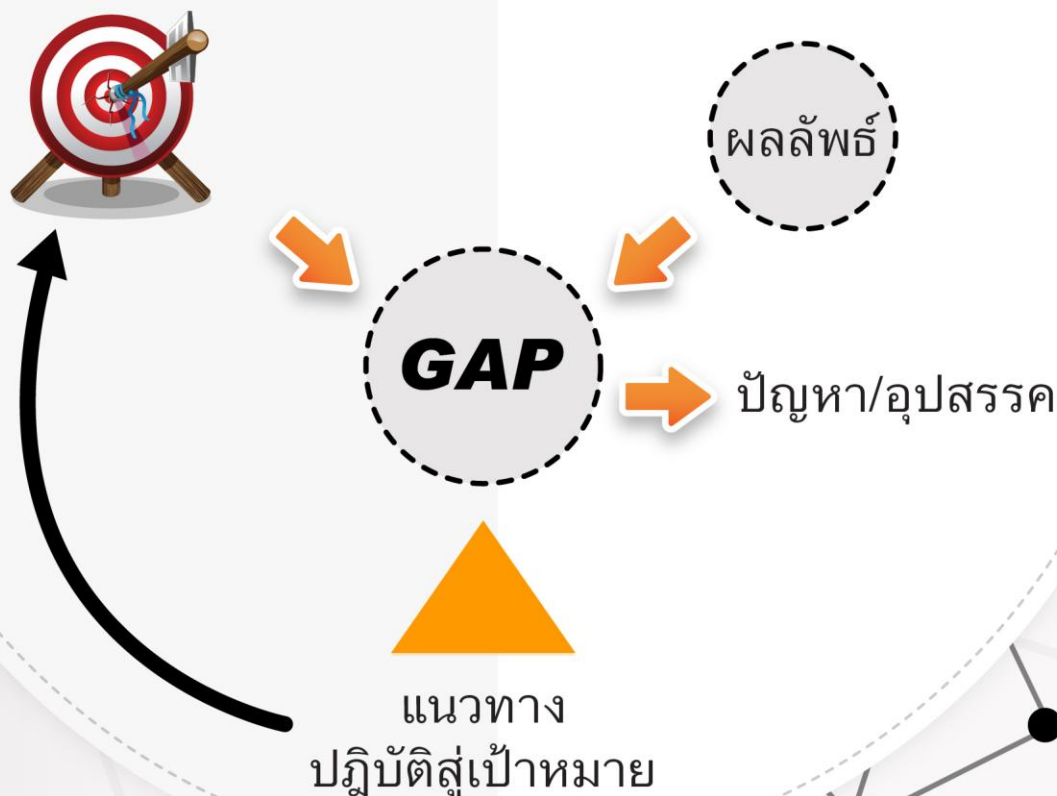


Solution Coaching Card

การประเมินเป้าหมายและ
ผลลัพธ์แล้วค้นหาวิธีการใหม่ๆ



การอธิบายกรอบความคิดนี้พอสังเขป

ประเด็นที่สำคัญ: การมององค์ประกอบสำคัญให้ครบถ้วน จะทำให้การตัดสินใจในการดำเนินการมุ่งสู่เป้าหมายได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

อธิบายความหมาย: การกำหนดเป้าหมาย แล้วดำเนินการนั้น ต้องพิจารณาผลลัพธ์ เพื่อเทียบกับเป้าหมายอยู่ตลอดเวลา (กำหนดช่วงเวลา) แล้วค้นหา ช่องว่าง (Gap) ที่เป็นสาเหตุที่ยังทำให้เป้าหมายไม่สำเร็จ พร้อมสร้างแนวทางปฏิบัติใหม่ เพื่อเป็นทางเลือกในการดำเนินการต่อไปเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

หลักคิดของทฤษฎี: เป้าหมายมีความสำคัญ...มีแนวทางใหม่ๆเสมอในการบรรลุเป้าหมาย

แนวทางการดำเนินการโค้ชด้วยคำถามตาม

Solution Coaching Card

- คุณได้เรียนรู้จากหลักการ ทฤษฎีนี้ในเรื่องอะไรบ้าง?

- เป้าหมายที่คุณต้องการบรรลุผลสำเร็จคืออะไร?

- คุณสามารถนำหลักการ ทฤษฎีนี้ไปประยุกต์ใช้แล้วจะส่งผลดีในเรื่องอะไรบ้าง?

- การนำหลักการ ทฤษฎีนี้ไปประยุกต์ใช้แล้วจะส่งผลดีในเรื่องอะไรบ้าง?

- คุณมีแผนที่จะปรับเปลี่ยนตัวเองในเรื่องอะไร?

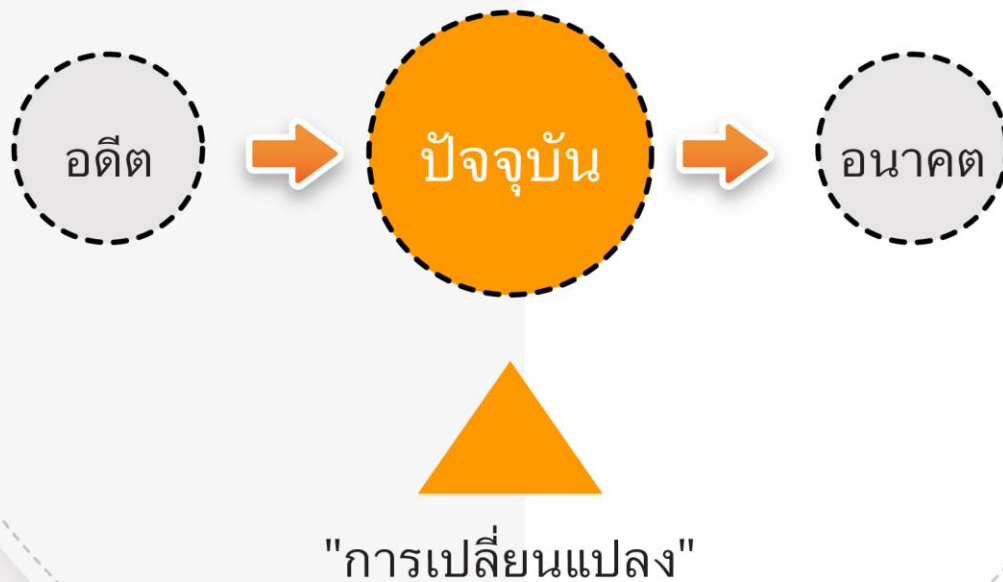
- การปรับเปลี่ยนตัวเองในครั้งนี้จะเกิดอะไรขึ้นบ้าง?

- คุณมีแนวทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายอย่างไร?

- คุณคิดว่า...หลักการ ทฤษฎีนี้มีประโยชน์กับเรื่องอะไรอีกบ้าง?

Solution Coaching Card

อดีต > ปัจจุบัน > อนาคต

ปัจจุบันสำคัญที่สุด

การอธิบายกรอบความคิดนี้พอสังเขป

ประเด็นที่สำคัญ: การให้ความสำคัญที่ปัจจุบัน สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงได้ เวลาในปัจจุบันเป็นสิ่งที่เราควบคุมได้เพียงอย่างเดียว

อธิบายความหมาย :

- : อดีต...เกิดขึ้นไปแล้วไม่สามารถย้อนเวลากลับไปแก้ไขใดๆได้
- : อนาคต...ยังไม่มีมาถึง เราไม่สามารถคาดเดาอนาคตได้เลย
- : ปัจจุบัน...ผลการกระทำในปัจจุบันจะส่งผลให้เกิดขึ้นในอนาคต
- : การเปลี่ยนแปลงตัวเอง...สามารถทำได้ในเวลาปัจจุบันเท่านั้น

หลักคิดของทฤษฎี: การจดจ่อกับปัจจุบันอย่างมีสมาธิ...เท่ากับการมีสติของตัวเอง

แนวทางการดำเนินการโค้ชด้วยคำถามตาม

Solution Coaching Card

- คุณได้เรียนรู้จากหลักการ ทฤษฎีนี้ในเรื่องอะไรบ้าง?

- เป้าหมายที่คุณต้องการบรรลุผลสำเร็จคืออะไร?

- คุณสามารถนำหลักการ ทฤษฎีนี้ไปประยุกต์ใช้แล้วจะส่งผลดีในเรื่องอะไรบ้าง?

- การนำหลักการ ทฤษฎีนี้ไปประยุกต์ใช้แล้วจะส่งผลดีในเรื่องอะไรบ้าง?

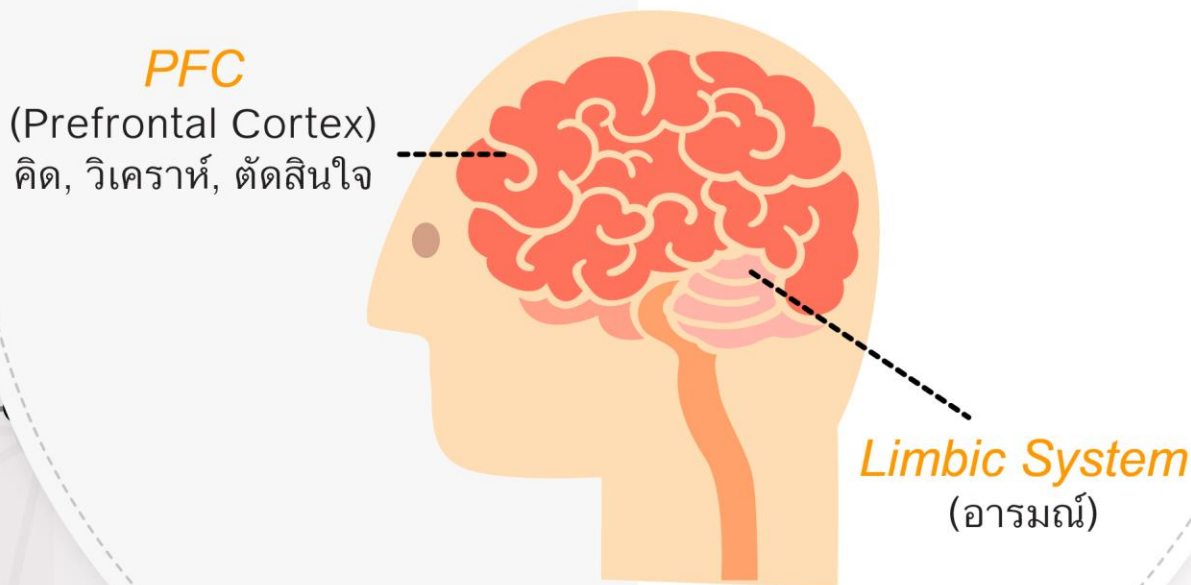
- คุณมีแผนที่จะปรับเปลี่ยนตัวเองในเรื่องอะไร?

- การปรับเปลี่ยนตัวเองในครั้งนี้จะเกิดอะไรขึ้นบ้าง?

- คุณมีแนวทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายอย่างไร?

- คุณคิดว่า...หลักการ ทฤษฎีนี้มีประโยชน์กับเรื่องอะไรอีกบ้าง?

Solution Coaching Card

หลักการทำงานของสมอง
ส่วนคิดและอารมณ์

การอธิบายกรอบความคิดนี้พอสังเขป

ประเด็นที่สำคัญ: พฤติกรรมการแสดงออกของมนุษย์เกิดจากการทำงานของสมอง และสมองจะโต้ตอบกับสิ่งเร้า (ปัจจัยที่เกิดขึ้น) ด้วยการทำงานของสมองส่วนอารมณ์ มากกว่า สมองส่วนคิด

อธิบายความหมาย : การทำงานของสมองส่วนคิด (PFC) จะทำให้คนเรามีเหตุและผลมากขึ้น เกิดการคิดวิเคราะห์ แยกแยะ แล้วตัดสินใจด้วยข้อมูลมากกว่าความรู้สึก
: การทำงานของสมองส่วนอารมณ์ (Limbic System) เป็นการทำงานตามสัญชาตญาณ เช่น ต่อกู้ ถอยหนี และแก้มตาย

หลักคิดของทฤษฎี: การกระตุ้นให้สมองส่วนคิด ทำงานด้วยการใช้คำถาม จะทำให้เกิดการตระหนักรู้ได้ด้วยตัวเอง

แนวทางการดำเนินการโค้ชด้วยคำถามตาม

Solution Coaching Card

- คุณได้เรียนรู้จากหลักการ ทฤษฎีนี้ในเรื่องอะไรบ้าง?

- เป้าหมายที่คุณต้องการบรรลุผลสำเร็จคืออะไร?

- คุณสามารถนำหลักการ ทฤษฎีนี้ไปประยุกต์ใช้แล้วจะส่งผลดีในเรื่องอะไรบ้าง?

- การนำหลักการ ทฤษฎีนี้ไปประยุกต์ใช้แล้วจะส่งผลดีในเรื่องอะไรบ้าง?

- คุณมีแผนที่จะปรับเปลี่ยนตัวเองในเรื่องอะไร?

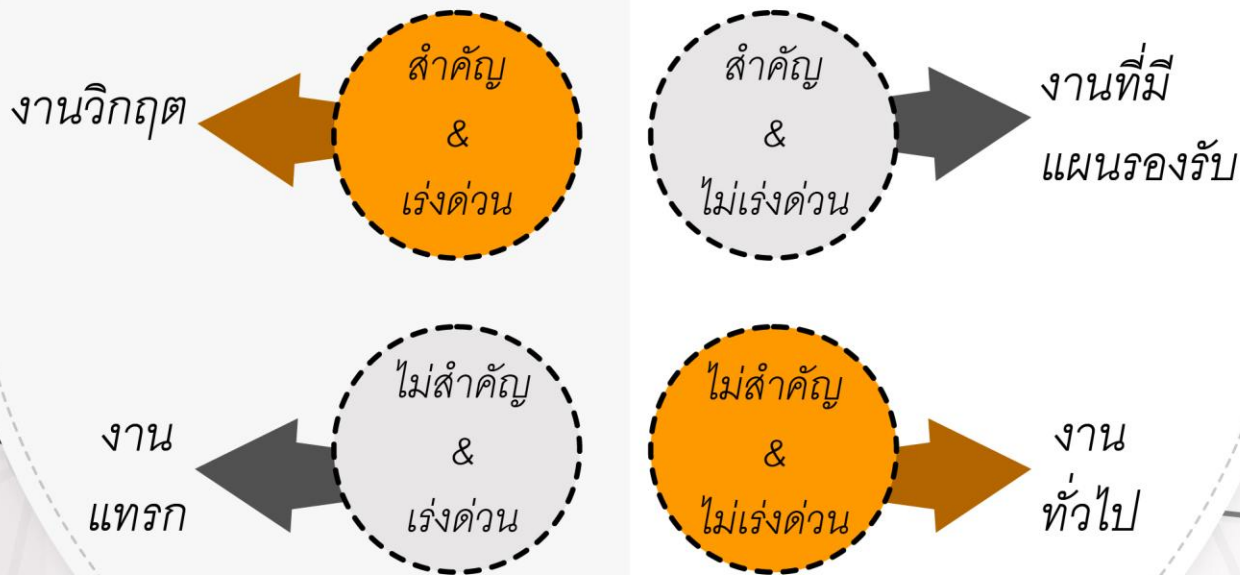
- การปรับเปลี่ยนตัวเองในครั้งนี้จะเกิดอะไรขึ้นบ้าง?

- คุณมีแนวทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายอย่างไร?

- คุณคิดว่า...หลักการ ทฤษฎีนี้มีประโยชน์กับเรื่องอะไรอีกบ้าง?

Solution Coaching Card

การจัดลำดับ

ความ**สำคัญ**และ**เร่งด่วน**

การอธิบายกรอบความคิดนี้พอสังเขป

ประเด็นที่สำคัญ: การบริหารเวลา (Time Management) ที่ดี ต้องมีความสามารถในการจัดลำดับความสำคัญของงานให้เหมาะสม โดยพิจารณากับความสำคัญ v.s. ความเร่งด่วน

อธิบายความหมาย : **งานสำคัญ** เป็นหัวใจสำคัญที่ต้องพิจารณาเป็นอันดับแรก
งานเร่งด่วน เป็นงานที่เกิดขึ้นและต้องการให้สำเร็จในเวลาอันจำกัด
 : งานสำคัญ v.s. งานเร่งด่วน หากได้รับการพิจารณาอย่างรอบคอบ แล้วก็จะสามารถบริหารจัดการได้ดี ทำให้เราใช้เวลาไปอย่างคุ้มค่ากับงานที่สำคัญจริงๆ

หลักคิดของทฤษฎี: List ปริมาณงานที่กำหนดแล้วเสร็จ มาพิจารณาจัดลำดับความสำคัญของงานเรื่อยๆ ก็จะทำให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

แนวทางการดำเนินการโค้ชด้วยคำถามตาม

Solution Coaching Card

- คุณได้เรียนรู้จากหลักการ ทฤษฎีนี้ในเรื่องอะไรบ้าง?

- เป้าหมายที่คุณต้องการบรรลุผลสำเร็จคืออะไร?

- คุณสามารถนำหลักการ ทฤษฎีนี้ไปประยุกต์ใช้แล้วจะส่งผลดีในเรื่องอะไรบ้าง?

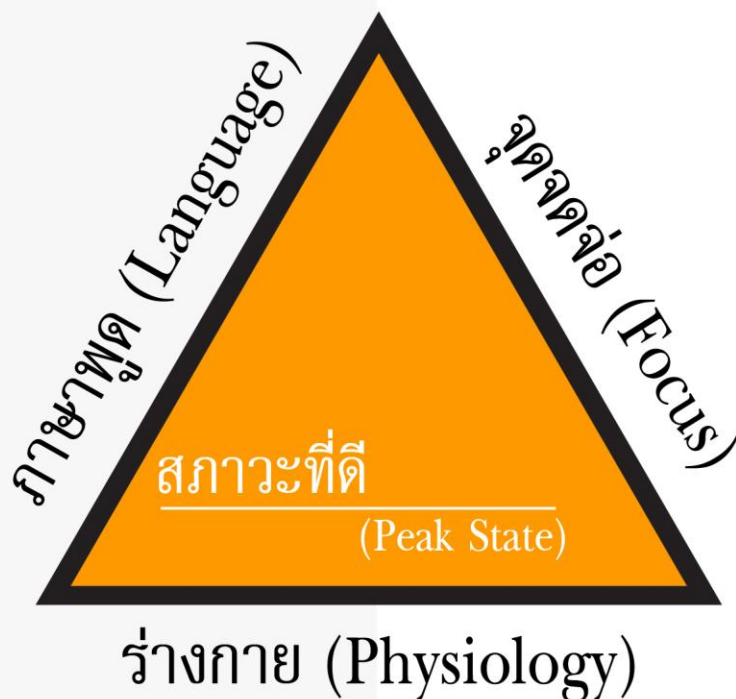
- การนำหลักการ ทฤษฎีนี้ไปประยุกต์ใช้แล้วจะส่งผลดีในเรื่องอะไรบ้าง?

- คุณมีแผนที่จะปรับเปลี่ยนตัวเองในเรื่องอะไร?

- การปรับเปลี่ยนตัวเองในครั้งนี้จะเกิดอะไรขึ้นบ้าง?

- คุณมีแนวทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายอย่างไร?

- คุณคิดว่า...หลักการ ทฤษฎีนี้มีประโยชน์กับเรื่องอะไรอีกบ้าง?



ประเด็นที่สำคัญ: การให้ความสำคัญกับการสร้างสภาวะสุดยอดของตัวเอง โดยการพิจารณา ภาษาที่ใช้ เรื่องที่ชัดเจน และร่างกายที่เข้มแข็ง จะทำให้สามารถใช้สภาวะสุดยอดในการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- 1.การใช้ภาษาเชิงบวกกับตัวเอง (Language)
- 2.การจดจ่อกับเรื่องดีๆ ที่อยากได้ (Focus)
- 3.การทำให้ร่างกายแข็งแรง (Physiology)

หลักคิดขบวนการฯ: สภาวะของคนเราเปลี่ยนแปลงได้ จากการควบคุมสิ่งต่างๆ ภายในตัวเอง เราเลือกได้

แนวทางการดำเนินการโค้ชด้วยคำถามตาม

Solution Coaching Card

- คุณได้เรียนรู้จากหลักการ ทฤษฎีนี้ในเรื่องอะไรบ้าง?

- เป้าหมายที่คุณต้องการบรรลุผลสำเร็จคืออะไร?

- คุณสามารถนำหลักการ ทฤษฎีนี้ไปประยุกต์ใช้แล้วจะส่งผลดีในเรื่องอะไรบ้าง?

- การนำหลักการ ทฤษฎีนี้ไปประยุกต์ใช้แล้วจะส่งผลดีในเรื่องอะไรบ้าง?

- คุณมีแผนที่จะปรับเปลี่ยนตัวเองในเรื่องอะไร?

- การปรับเปลี่ยนตัวเองในครั้งนี้จะเกิดอะไรขึ้นบ้าง?

- คุณมีแนวทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายอย่างไร?

- คุณคิดว่า...หลักการ ทฤษฎีนี้มีประโยชน์กับเรื่องอะไรอีกบ้าง?
