

แรงบันดาลใจสู่พลัง

สู่พลังขับเคลื่อนความสำเร็จของชีวิต





ADTEAM HR PLUS CO.,LTD.



In house Training



Teambuilding

Event



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อ : คุณธีราภรณ์ ภูมิวุฒิวงศ์ (รัก)

โทรศัพท์ : 02-9337683 มือถือ : 081-6470968, 095-9252424

E-mail : adteam.rak@gmail.com

<http://www.adteamhrplus.com> ID Line: rak57

อ. ชีราภรณ์ ภูมิวิวัฒน์วงศ์

การศึกษา

- วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน

ประสบการณ์ทำงาน

- ฝ่ายการตลาดบริษัท บีไอจี พลัสพลีเคชั่น จำกัด เป็นบริษัท ชี้นำทางด้านโฆษณาประชาสัมพันธ์ การฝึกอบรม การวิจัยและวางแผนการตลาด กลุ่มลูกค้าที่สำคัญเช่น ธนาकारกรุงไทย ปตท. ฯลฯ
- ฝ่ายการตลาดบริษัท เนชั่น มัลติมีเดีย กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) ดูแลด้านโฆษณา หนังสือพิมพ์เดอะเนชั่น
- ผู้จัดการฝ่ายการตลาดบริษัท อินทริเกรทเต็ด พลัสพลีเคชั่น จำกัด เป็นบริษัทที่ทำธุรกิจทางด้านโฆษณาประชาสัมพันธ์ การฝึกอบรม การวิจัยและวางแผนการตลาด

ปัจจุบัน

กรรมการผู้จัดการ บริษัท แอดทีม เอช อาร์ พลัส จำกัด เป็นเวลา 21 ปี (เปิดดำเนินกิจการเมื่อวันที่ 18 มกราคม 2538) ซึ่งดำเนินกิจการด้านการฝึกอบรมแก่หน่วยงานภาครัฐและเอกชน

วิทยากรบรรยายหลักสูตร (Image Improvement, Empowerment for Life & Work, Leadership-Coaching, Smart People-Smart Organization, Train The Trainer, Personality/ Customer Service Excellence, Motivation, Positive Thinking, Happy Workplace Orientation Camp, Team work Camp,)

อาจารย์พิเศษ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน และ วิทยาเขตกำแพงแสน

(การเตรียมความพร้อมสู่การทำงาน(เสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีและสร้างความภาคภูมิใจ)



Smart People

Smart Organization



www.google.co.th/search?q=smart

“Smart People” Thailand 4.0



www.google.co.th/search?q=smart

ยุคของโลกที่ไร้พรมแดน หาใช้ความฉลาด (Talent) หรือความสามารถในการทำงานตามคำสั่งแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่ความคิดสร้างสรรค์จะนำมาถึงการพัฒนา “นวัตกรรม” (Innovation) ความสามารถในการสื่อสารและการปรับตัวจะทำให้ก้าวสู่ **“Smart People”** สามารถอยู่และทำงานร่วมกับคนอื่นได้

- ✓ มีความสามารถในการสื่อสาร (Communication)
- ✓ มีความคิดสร้างสรรค์ (Creative)
- ✓ มีความสามารถในการปรับตัว (adaptability/Transformation)

1

เก่งในเรื่องงาน

2

เก่งในเรื่องคน

3

เก่งในการใช้ความคิด

4

เก่งในการดำรงชีวิต

มีคำอยู่สองคำที่เกี่ยวข้องกับ

ความสำเร็จหรือล้มเหลว



www.google.co.th/search?q=smart

“นั่นคือ คำว่า **Potential** และ **Performance**”

Potential แปลว่า “**ศักยภาพ**” ซึ่งหมายถึงความสามารถที่พึงมี เรามีศักยภาพมากมายที่บางที่เราก็ไม่รู้ Performance คือ “**ประสิทธิภาพ**” ผลการปฏิบัติงาน ในทางจิตวิทยาเราเชื่อว่า Performance ของคนเราต่ำกว่า Potential กล่าวคือ Potential ของแต่ละคนมีมากกว่า Performance เพียงแต่เราไม่มีโอกาสดึง Potential ออกมาใช้ตามความสามารถที่เราพึงมีได้ นี่เป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เราต้องศึกษาหาความรู้ที่จะดึงพลังที่เรามีอยู่ในตัวออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์อย่างเต็มที่

ในทางจิตวิทยาเชื่อว่ามนุษย์เราใช้ **Potential 30-50%**



ความใฝ่ฝัน เป้าหมาย Passion ?



แบบทดสอบหรือประเมิน Passion ?



- ✓ เมื่อมีความเศร้า ก็จะหายเร็ว
- ✓ ตอบคำถามตัวเอง วันนี้เรารักที่จะทำอะไร
- ✓ วันนี้เราสนุกสนานจากเรื่องอะไรบ้าง
- ✓ เขียนความใฝ่ฝันที่เป็นจริงและเป็นไปได้จริงสัก 5 ข้อ

ตำแหน่งชีวิตคุณอยู่ตรงไหน?

ตำแหน่งชีวิต ตามแนวทฤษฎี “Thomas Harris”



- ✓ I am OK, you are OK.
- ✓ I am OK, you are not OK.
- ✓ I am not OK, you are OK.
- ✓ I am not OK, you are not OK.

ตำแหน่งชีวิต ตามแนวทฤษฎี “Thomas Harris” แบ่งกลุ่มคน 4 กลุ่ม

<p>I am OK, you are OK.</p>	<p>ตนเองมีค่า ยอมรับ เข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองโลกในแง่ดี</p>
<p>I am OK, you are not OK.</p>	<p>ตัวเองดีกว่าผู้อื่นดูถูกคนอื่น ไม่วางใจผู้อื่น โทษผู้อื่น ไม่ฟังความคิดเห็นผู้อื่น ตำแหน่งของ”ขี้ระแวง”</p>
<p>I am not OK, you are OK.</p>	<p>รู้สึกตัวเองด้อยกว่าผู้อื่น เก็บกดโทษตนเอง แยกตัว เลี่ยงหนี เป็นเพราะฉัน เป็นตำแหน่ง “ความเศร้า”</p>
<p>I am not OK, you are not OK.</p>	<p>ตนเองและผู้อื่นไม่มีค่า หดหู่ เศร้าหมอง มอง โลกในแง่ร้าย เป็นตำแหน่งที่แนวโน้มอยู่ ” รพ. โรคจิต” ฆ่าตัวตายหรือฆ่าคนอื่น</p>



แรงจูงใจภายใน Intrinsic Motive

ให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ พัฒนาชีวิตได้ด้วยตนเอง

แรงจูงใจ



www.google.co.th/search?q=smart

Motivation

...แรงจูงใจ...



- สภาพที่เป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ
- จุดเริ่มต้นของแรงจูงใจในคือความต้องการของบุคคล

บุคคลที่มีแรงจูงใจสูงจะมีแนวโน้ม ตั้งพฤติกรรมเป้าหมาย
และประเมินความก้าวหน้าด้วยตนเอง
ทำให้สังเกตตนเอง มีผลต่อพฤติกรรม
มากกว่าคนที่ขาดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง





“H’Hen Nie

เฮอ เฮิน เนีย

The Movement of #MeeToo”



Attitude



Behavior



พฤติกรรมสะท้อนความคิดและทัศนคติ
ความสุขสำเร็จในชีวิตสะท้อนทัศนคติและพฤติกรรม



พลิกมุมมองคิด ชีวิตก็เปลี่ยน

ปรากฏการณ์ลูกช้าง



www.google.co.th/search
?q=smart

ลูกช้างตัวนี้ เกิดมาไม่นาน ความซำงก็จับล่ำมไซ้ ซำงตัวน้อยจุด ดิง ลาก ไซ้เท่าไหร่ ก็มีแต่เจ็บ และไม่หลุดจากไซ้ซำกที จวบจนเติบโตใหญ่ แม้จะสามารถมีพลังทำลายเสา ดิงไซ้ให้ขาด แต่ซำงก็ไม่เคยคิดจะทำ อย่างนั้นเลย ยอมให้ล่ำมไซ้แต่โดยดี



อะไรที่หน่วงเหนี่ยว
ลูกช้างไว้?

- การหมดหนทาง
อย่างฝ่งใจ
- สมมติฐานที่ผิดพลาด

Smart People

พฤติกรรมของบุคคล
ที่มาจากพื้นฐานกระบวนการคิด



www.google.co.th/search?q=smart

Mindset



The Power of Thinking

Mindset



www.google.co.th/search?q=smart

Dr. Carol Dweck ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัย Stanford
เจ้าของทฤษฎี Mindset ได้แบ่ง ไว้เป็นสองกลุ่มคือ

- 1. Fixed Mindset** กลุ่มนี้เชื่อว่า ความสำเร็จมาจากความสามารถ โดยไม่เกี่ยวกับความ “พยายาม” และเชื่อว่าเขาเกิดมาฉลาด หรือ เก่งและสิ่งนี้ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงเมื่อเขาทำบางสิ่งไม่ได้หรือไม่ถนัด และจะหาข้ออ้างให้ตัวเอง
- 2. Growth Mindset** กลุ่มนี้เชื่อว่า ความสามารถเชื่อว่าความสามารถเกิดจากความ “พยายาม” สิ่งที่ดีตัวมาแต่ตอนแรกเป็นแค่ “จุดเริ่มต้น” และเชื่อว่า “ศักยภาพ” พัฒนาได้ และจะมียอมถูกกับดักที่ว่า “เขาเป็นอะไรในปัจจุบัน แต่ จะคิดว่า จะเป็นอะไรในอนาคต”

สร้างพลังในการคิดบวก



www.google.co.th/search?q=smart

กำจัดความคิดที่
เป็นลบให้หมดไป
จากคำพูด



Positive Work Positive Life

เปิดใจให้กว้าง

เริ่มต้น
ด้วยการ
ยิ้ม

มอง
เหรียญ
สองด้าน

กำจัดความคิดออกไปจากคำพูด



www.google.co.th/search?q=smart

เมื่อเราพูดคำว่า

- “**ทำไม่ได้**” จะเป็นการปิดกั้นการเรียนรู้และขับไล่ตัวเราออกจากที่ทำงาน
- “**เหนื่อย**” ร่างกายก็จะตอบสนองด้วย“การอ่อนแอลงทันที”
- “**ท้อ**” พลังทั้งหมด ทั้งร่างกายและจิตใจจะถดถอยและสูญสิ้นหมด
- พลัง
- “**ขี้เกียจ**” จะทำให้สร้างความสำเร็จไม่รับผิดชอบคำว่าขี้เกียจ “ไม่ควร” แม้แต่จะ
- พูดเล่น

พลังของรอยยิ้ม



www.google.co.th/search?q=smart

เริ่มต้นด้วยการยิ้ม
เป็นเครื่องประดับ
ที่สูงค่า



มีกำลังและ
มุมมองที่ดี

มีเสน่ห์

อารมณ์ดี
มีความสุข
ชื่น

มีมิตร
มากกว่า
ศัตรู

SMILE: 20%



SMILE: 100%



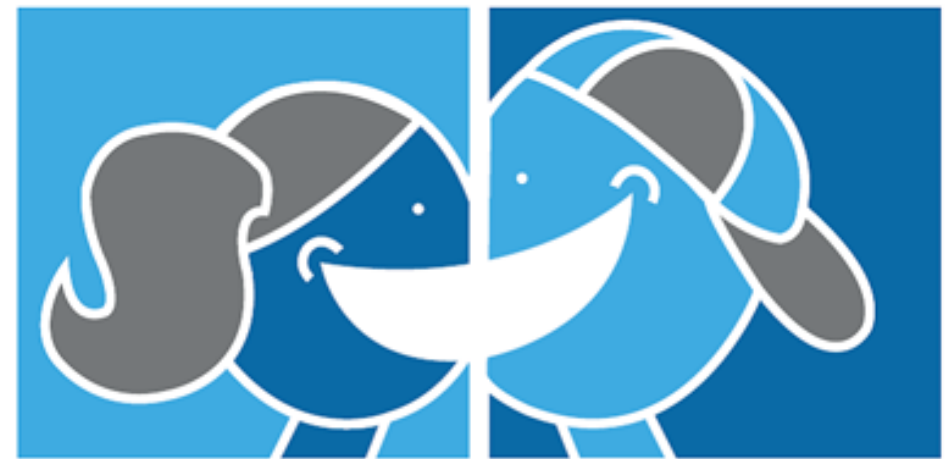
SMILE: 52%



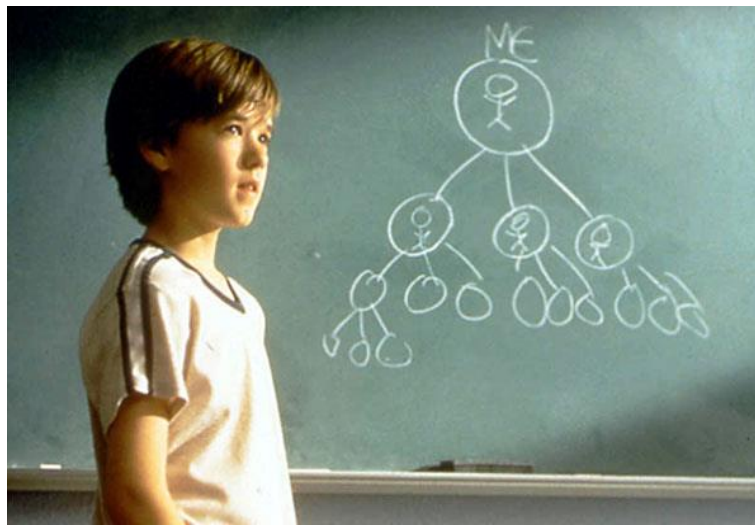
ข้อมูลเครื่องสแกนรอยยิ้ม บริษัท Omron



Love Care



SHARE A SMILE



“หากหัวใจเราพร้อมที่จะให้ เราจะได้มากกว่าหนึ่ง”



1. เอื้ออาทรต่อคนแปลกหน้า
Generosity between to strangers
2. ซ่อมคน Fix a person
3. ให้โอกาส Give another change

ฝึกปฏิบัติการปรับกระบวนการคิด



www.google.co.th/search?q=smart

- ✓ ระลึกถึงสิ่งดี ๆ ความทรงจำดี เปลี่ยนจากอารมณ์ลบเป็นบวก ขยายภาพความทรงจำดี ๆ ให้ใหญ่ขึ้น
- ✓ อยู่กับปัจจุบัน พูดกับตัวเอง “ ชีวิตฉันตอนนี้เป็นเหมือนของขวัญจากสวรรค์ ฉันรู้สึกขอบคุณ สำหรับช่วงเวลา นี้ ฉันไม่จำเป็นต้องกังวลและหวาดกลัวกับวันพรุ่งนี้หรือวันต่อ ๆ ไป
- ✓ ไม่มีความบังเอิญในชีวิต ปล่องว่างอดีตที่ล้มเหลวและพ่ายแพ้ไปเรียนรู้ที่จะยอมรับและก้าวต่อไป
- ✓ ขอบคุณ ทุกสิ่งที่คุณมีในชีวิต รวมถึงสิ่งดี ๆ และไม่ดี สุขภาพ การเงิน การงานครอบครัว และหลักศาสนาที่เรานั้นับถือศรัทธา



Catriona Greay
มิสยูนิเวิร์ส 2018

“เมื่อคุณมองไปที่กระจก คุณเห็นอะไร?”

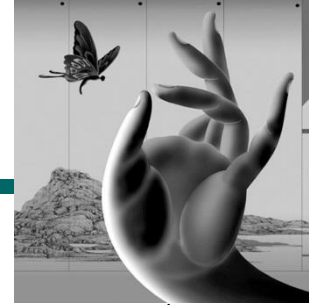
- ฉันเห็นคน คนหนึ่ง ที่พยายามเอาชนะตัวเอง ให้เป็นคนที่ดีขึ้น ฉันต้องการเป็นคนที่ดีกว่า ด้วยการทำในสิ่งที่ท้าทายความสามารถตัวเอง ทำในสิ่งที่จะขยายขอบเขตความสามารถของตนเองขึ้นไปอีก และเมื่อฉันมองไปที่กระจก “ฉันมองเห็นคนที่ทำทุกอย่างเพื่อตอบแทนสังคม นี่คือนสิ่งที่ฉันพยายาม ทำในทุกๆ วันของฉันค่ะ

Catriona Greay

- ผู้หญิงที่เปี่ยมไปด้วยพลัง และมีพลังที่จะส่งต่อให้ผู้อื่น

การสื่อสารภายในบุคคล

Intrapersonal Communication



www.google.co.th/search?q=sm

งานวิจัยด้านจิตวิทยา บอกไว้ว่าการมี **“บทสนทนากับตัวเอง”** จะช่วยเพิ่มความมั่นใจ ความจำ สมาธิและอื่นๆ **การพูดคุยกับตัวเอง** คือหนทางหนึ่งใน **การเริ่มรักตัวเอง** เพราะ ภาษาที่เราใช้จะมีผลต่อมุมมองต่อโลกของเรา ส่งผลไปถึงความสัมพันธ์กับผู้อื่น และ สิ่งแวดล้อมต่างๆ ของเรา การพูดจาของเราบ่งบอกถึงการที่เรามองเห็นตัวของเราเองว่าเป็น อย่่างไร งานวิจัยของ University of Michigan กล่าวไว้ว่าการพูดคุยกับตัวเองจะช่วยให้ เรารู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น และทำให้เรามีความมั่นใจ ในการจะผ่านความท้าทายที่ยากต่างๆ (AQ) ไปได้ การพัฒนาในบทสนทนากับตัวเองจะได้ผลมากขึ้น เมื่อเราเลือกใช้คำพูดที่ ถูกต้อง **“พลังของคำพูด”** มาจากความเชื่อต่างๆ ที่เรามี แต่สมองของคนเรานั้นถูกออกแบบ โดยธรรมชาติมาให้ผลิตและยึดติดกับความคิดลบ จากข้อมูลทางประสาทวิทยาบอกเอาไว้ว่า ส่วนใหญ่แล้วคนเราพูดคุยกับตัวเองแต่เรื่องที่เป็นความคิดลบๆ และมันส่งผลทำให้ตัวเรา นั้น **รู้สึกโกรธ รำคาญ ลึนหวัง และ อารมณ์แปรปรวน**

การสื่อสารภายในบุคคล

Intrapersonal Communication

Self-Talk, Private-Talk, หรือ Inner Speech)



www.google.co.th/search?q=smart

ความคิด ความรู้สึกและแนวความคิดที่แต่ละบุคคลมีต่อตนเอง ให้อารมณ์ความรู้สึกที่แท้จริง
เข้าใจตนเอง ได้แก่ ความรู้สึก นึกคิด ทักษะคติ อารมณ์ ฯลฯ เกิดขึ้นเมื่อเราอยู่ตามลำพัง
เป็นสิ่งที่แสดงออกมาโดยอัตโนมัติ เป็นกลไกสำคัญที่มนุษย์ใช้ในการเชื่อมโยงตนเองเข้า
สู่ระบบสังคม ให้อารมณ์ตนเองและเข้าใจผู้อื่น จากการเปิดเผยตนเองและของผู้อื่นผ่านการ
สื่อสารรูปแบบต่างๆ เกิดขึ้นเองภายในตัวมนุษย์ ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว โดยใช้วจนภาษา
และอวัจนภาษา เพื่อสร้างการรับรู้และความเข้าใจความหมายของสิ่งต่างๆ รอบตัว และ
เมื่อกำลังคิดแก้ปัญหา คิดไตร่ตรอง หรือคิดตาม การสื่อสารกับตนเอง มีประโยชน์หลาย
อย่าง เช่น ช่วยการวางแผน การควบคุมอารมณ์ และความคิดสร้างสรรค์ เราเรียก
กระบวนการนี้ว่า “การเสวนาในใจ” (Mental dialogue) เป็น “การคิด” อีกรูปแบบหนึ่ง



ในเดือนพฤศจิกายน BTS ได้ร่วมกับยูนิเซฟในแคมเปญ #ENDviolence (ยุติความรุนแรง) เพื่อปกป้องเด็กและเยาวชนจากทั่วทุกมุมโลกให้หลุดพ้นจากความรุนแรง โดยถูกสร้างภายใต้ความเชื่อของพวกเราว่า

LOVE YOURSELF “ความรักที่แท้จริงนั้นเริ่มต้นจากการรักตัวเอง”

"What is your name, speak yourself"

ผมจะเริ่มพูดเกี่ยวกับตัวผมเอง ผมชื่อ คิม ्हัมจุน RM แห่ง BTS เป็นไอดอล ฮิปฮอปและศิลปินจากเมืองเล็ก ๆ ในเกาหลีใต้ ผมเกิดที่ อิลชาน เมืองที่อยู่ใกล้ๆ กรุงโซล ประเทศเกาหลีใต้ เป็นที่ที่สวยงาม มีทะเลสาบ เนินเขา และมีกระทิงเทศกาลดอกไม้ประจำปี ตัวผมมีช่วงเวลาวัยเด็กที่มีความสุขที่นั่นครับ และผมก็เป็นแค่เด็กผู้ชายธรรมดาๆ คนหนึ่งเท่านั้น



"What is your name, speak yourself"

ผมมองขึ้นไปบนฟ้ายามค่ำคืน ความฝันของเด็กชาย ผมเคยคิดอยากจะเป็นซูเปอร์ฮีโร่ ที่ช่วยเหลือโลกใบนี้ ในช่วงอินโทรอัลบั้มแรกๆ มีประโยคหนึ่งในนั้นบอกไว้ว่า **“หัวใจฉันหยุดเต้น เมื่อตอนอายุประมาณ 9 หรือ 10 ปี”** ลองมองย้อนกลับไปตอนนั้น ตอนที่ผมเริ่มกังวลเกี่ยวกับสิ่งที่คนอื่นคิดเกี่ยวกับตัวผม และเริ่มมองเห็นตัวตนของตัวเองผ่านสายตาคนอื่น ผมหยุดมองดวงดาวบนฟ้า หยุดฝันกลางวัน และผมพยายามที่จะยึดตัวตนของตัวเองลงไป ในแม่พิมพ์ที่คนอื่นสร้างขึ้นแทน เริ่มที่จะปกปิดเสียงของตัวเอง และเริ่มฟังเสียงของคนอื่นแทน ไม่มีใครเรียกชื่อผมหรือแม้แต่ตัวผมเองก็ตาม หัวใจผมหยุดลงในตอนนั้น ดวงตาเริ่มปิด เพราะแบบนั้นเราจึงสูญเสียชื่อของเรา พวกเรากลายเป็นเหมือนผีเพราะไม่มีชื่อให้เรียก ผมมีสถานที่หนึ่งที่ศักดิ์สิทธิ์นั่นคือ ดนตรี มีเสียงเรียกเล็กๆ ในตัวผมกำลังร้องเรียกว่า **“ตื่นได้แล้ว และฟังเสียงของตัวเองบ้าง”** แต่จริงๆ มันใช้เวลานานกว่าที่จะได้ยินเสียงนั้น

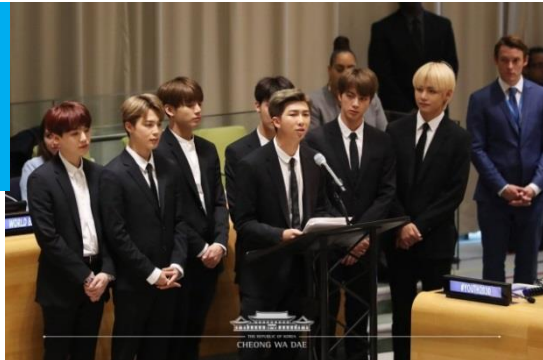


"What is your name, speak yourself"

แม้แต่ตอนที่ตัดสินใจ เข้าวง BTS ก็ยังพบอุปสรรค คนส่วนใหญ่คิดว่าพวกเราล้มเหลว ผมเคยอยากจะทำเหมือนกัน แต่ผมคิดว่าผมโชคดีที่ไม่ยอมแพ้ ผมไม่แน่ใจว่าตัวผมและพวกเรา จะสะดุดหรือล้มลงไหม แต่นั่น.. พวกเรากลายเป็นศิลปินที่สามารถแสดงบนสเตเดียมใหญ่ๆ ได้และ ขายอัลบั้มได้หลักล้าน แต่ผมก็ยังเป็นคนธรรมดา อายุ 24 ปี ถ้ามีอะไรที่ตัวผมทำ และผมทำมันได้ สำเร็จ นั่นก็เป็นเพราะผมมีสมาชิก BTS ทุกคนอยู่เคียงข้าง และเพราะความรักที่อาร์มี มีให้กับพวกเรา เมื่อวานผมก็เคยทำผิดพลาด แต่เมื่อวานมันก็คือตัวผม ในวันนี้ผมเป็นตัวเองไปพร้อมกับความผิดพลาดทั้งหมดนั้น พรุ่งนี้ผมอาจจะเป็นคนที่ยลลัดขึ้นมาอีกนิดหน่อย และนั่นก็คือตัวผม ข้อผิดพลาดและความพลาดพลั้งคือสิ่งที่ผมเป็น และสิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่ทำให้ผมเป็นดวงดาวที่สว่างที่สุดในหมู่ดาวทั้งหมดของชีวิตกลับมารักในสิ่งที่ผมเป็น สิ่งที่เคยเป็น และสิ่งที่ผมหวังจะเป็น



ENDviolence



BTS
LOVE YOURSELF

"What is your name, speak yourself"

ผมจะกล่าวอีกสิ่งเพื่อปิดท้ายหลังจากปล่อยอัลบั้ม LOVE YOURSELF พวกเราได้รับรู้เรื่องราวที่น่าทึ่งจากแฟน ๆ ทั่วโลก ว่าข้อความของพวกเราได้ช่วยเหลือชีวิตของพวกเขาจากความยากลำบากที่พบเจอในชีวิต และวิธีที่เขากลับมารักตัวเองได้ เพราะเรื่องราวเหล่านั้นทำให้เราระลึกถึงความรับผิดชอบที่ตัวเรามี เพราะแบบนี้แล้ว ตอนนี้อยากก้าวไปอีกขั้นกันนะครับ พวกเราเรียนรู้ที่จะรักตัวเองแล้ว ตอนนี้ผมจะกระตุ้นให้พวกคุณบอกเล่าเรื่องราวของคุณออกมา ผมอยากจะถามทุกๆ คนว่า 'คุณชื่ออะไร?' "อะไรคือสิ่งที่ทำให้คุณตื่นเต็น" และ "อะไรทำให้หัวใจของคุณเต้นรัว" บอกเล่าเรื่องราวของคุณให้ผมฟัง ผมอยากได้ยินเสียงของคุณ ผมอยากได้ยินความมั่นใจของคุณ ไม่ว่าจะใคร จะมาจากไหน ผิวของคุณจะสีอะไร เพศสภาพของคุณเป็นแบบไหน บอกเล่าตัวตนออกมาครับ หาชื่อของคุณให้พบ หาเสียงของตัวเอง โดยบอกเล่าตัวตนของคุณ



ดร.มาซารุ อิโมโตะ

ขอบคุณ
ภาพจาก Internet
หนังสือ สุดยอดเดอะซีเคร็ต
(The Meta Secret)
สำนักพิมพ์ DMG Book

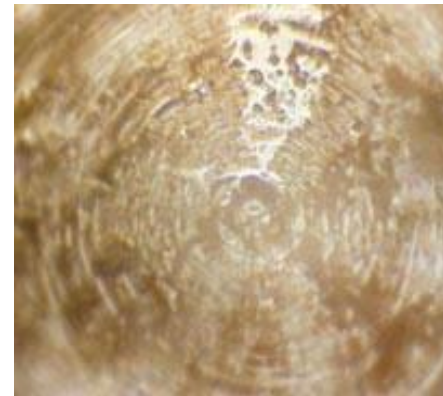
ในเมืองจีนมีคำกล่าวว่า ถ้าเรายืนดำต้นไม้ 7 วัน
ต้นไม้ นั้นจะยืนต้นตายในไม่ช้า ถ้าพูดคุยด้วยวาจา
ไฟเพราะต้นไม้ นั้นจะงอกงาม เพราะพลังความคิดใน
คำพูดนั้นจะส่งพลังด้านบวกหรือด้านลบต่อต้นไม้

ในประเทศญี่ปุ่นก็มีความเชื่อว่าคำพูดมีพลังงาน
แห่งจิตวิญญาณจะส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

ดร.มาซารุ อิโมโตะ นักวิจัยชาวญี่ปุ่น

ได้ทำการทดลองเปิดเพลงให้น้ำในแก้ว/ขวด
ฟัง โดยเลือกเพลงที่แตกต่างกันออกไป และให้
อาสาสมัครมาสวดมนต์รอบๆ แก้วน้ำ/ขวด จากนั้น
นำไปแช่แข็งตามกระบวนการวิทยาศาสตร์แล้วถ่าย
ผนึกน้ำด้วยกล่องไมโครสโคปความเร็วสูงที่มี
กำลังขยาย 200-500 เท่า จนได้ข้อสรุปที่น้ำต้นเต็น

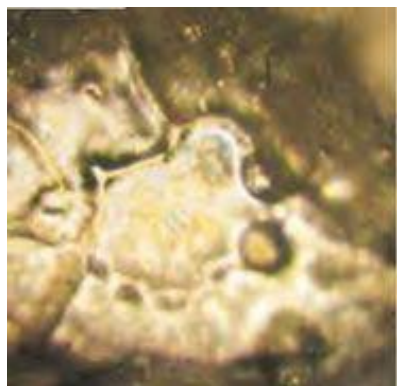
ที่เลือกนำมาทำการทดลองเพราะร่างกายมนุษย์
มีน้ำเป็นองค์ประกอบอยู่มากถึง 70% ดังนั้น
ผลกระทบที่เกิดกับน้ำในแก้วย่อมมีผลต่อน้ำใน
ร่างกายเราได้เช่นกัน



ผลึกน้ำที่เปิดเพลงบีโธเฟ่น ให้ฟัง

ผลึกน้ำที่ฟังเพลงบรรเลงญี่ปุ่น

ผลึกน้ำที่ฟังเพลง Heavy Metal จะมี โมเลกุลที่ดูยุ่งเหยิง กระจาย



ผลึกของน้ำเสียก่อน ฟังบทสวดมนต์

น้ำแก้วเดียวกันหลังฟัง บทสวดมนต์

ผลึกน้ำจากขวดที่เขียนคำว่า ขอบคุณ

ผลึกน้ำที่เขียนคำดำ

พลังด้านบวก และพลังด้านลบที่มีอยู่ในตัวเรา จะส่งผลต่อผู้คนรอบข้าง เช่นกัน
ถ้าอยากมีความสุขและอารมณ์แจ่มใส ขอให้คิดแต่สิ่งดีๆ
จะส่งพลังบวกออกไป ซึ่งจะดึงดูดความดีให้เข้ามาหาเรา
หลีกเลี่ยงฟังคำดำทอ ส่อเสียด ซึ่งจะส่งพลังด้านลบ ให้เราหดหู

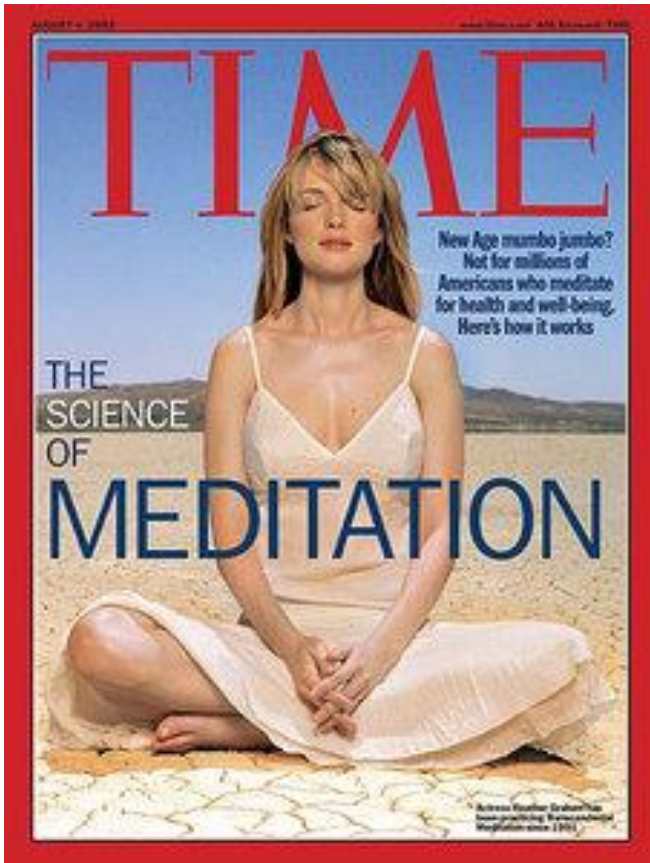
ผลการวิจัยพบว่า

น้ำสามารถรับรู้พลังเชิงบวกและเชิงลบผ่านทางภาษาที่มนุษย์เป็นผู้กำหนดได้ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบภาษาพูดหรือภาษาเขียน สามารถสร้างพลังให้เกิดขึ้นกับตัวเราทั้งพลังเชิงบวกและเชิงลบ และพลังจะถูกส่งผ่านไปสู่อะไรก็ตาม รอบตัวเราและพลังของการสวดมนต์จะทำให้น้ำก่อตัวเป็นผืนน้ำที่สวยงามที่สุด สว่างใสแวววาวไปด้วยพลังที่ยิ่งใหญ่ที่สุด มาซารุอธิบายเพิ่มเติมว่า พลังที่เกิดจากการสวดมนต์นี้มาจากความตั้งใจของผู้สวดเป็นสำคัญแม้จะสวดคนเดียว แต่ถ้าสวดด้วยใจนิ่งและมีสมาธิ บทสวดนั้นจะเกิดพลังมากกว่าคนหลายร้อยที่มาสวดร่วมกันโดยปราศจากสมาธิ

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้า จงมีแต่ความสุข
อะหัง นิททุกโข โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้า จงปราศจากความทุกข์
อะหัง อะเวโร โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้า จงปราศจากเวร และกรรม
อะหัง อโรคยา โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้า จงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
อะหัง อัพยาปัชฌโม โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้า จงปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง
อะหัง อะนีโฆ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้า จงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุขี อตตานัง परिहरันตุ	ขอให้ข้าพเจ้า จงมีสติสัมปชัญญะอยู่ทุกเมื่อ
	รักษากาย วาจา ใจ ให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

ความสุขการนั่งสมาธิ

นิตยสารระดับโลกอย่าง TIME Magazine เผยแพร่ผลวิจัยของสหรัฐฯ ว่า คนที่มีความสุขมากที่สุดในโลกคือ พระในพุทธศาสนา หลังทดสอบด้วยการสแกนสมองของพระที่ทำสมาธิ มหาวิทยาลัยแห่งซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย สัมภาษณ์ว่า ผู้ปฏิบัติสมาธิภาวนามาเป็นเวลาเกิน 2 ปี มีสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป 10 เปอร์เซ็นต์ เพราะการภาวนาไม่ว่าจะด้วยการนั่งสมาธิ เดินจงกรม เจริญสติ และสวดมนต์ ช่วยปรับสภาวะความสมดุลของร่างกายและจิตใจ กล้ามเนื้อผ่อนคลาย คลื่นสมองเรียบ อัตราการหายใจและชีพจรช้าลง สมองจะปลอดโปร่ง จิตใจประณีตผ่องใส



<http://happinessisthailand.com>

ความสุขการนั่งสมาธิ



<https://www.google.co.th/search?q>

ผลการวิจัยเกี่ยวกับสมาธิโดย ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา ได้กล่าวถึงนักวิทยาศาสตร์คนหนึ่งนำโดย คามียะ ได้ทำการศึกษาสมาธิในแง่วิทยาศาสตร์ พบว่า พระที่ฝึกสมาธินานๆ หลายปี คลื่นสมองมักจะมีแต่คลื่นอัลฟา (Alpha) (และถ้าฝึกนานเกิน 40 ปี จะมีแต่คลื่น เธต้า (Theta) สำหรับคนธรรมดาจะมีแต่ความเครียดสับสน วุ่นวาย คิดมากจะมีแต่คลื่นเบต้า (Beta) เท่านั้น

- คลื่นเบต้า (Beta) คือ สมองกำลังอยู่ในภาวะการทำงานและควบคุมจิต ได้สำนึก
- คลื่นอัลฟา (Alpha) คือ สมองกำลังอยู่ในช่วงพักผ่อนหรือกำลังสมาธิ ซึ่งเป็นช่วงที่สามารถเกิดความคิดสร้างสรรค์หรือเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว
- เธต้า (Theta) สมองอยู่ในช่วงของการเข้าสมาธิแบบลึก ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับการเห็นภาพต่างๆ

การสร้างคุณภาพในชีวิตในงาน

ด้วย “สุขภาพจิต”

“Mental Health”



<https://www.google.co.th/search?q>

สภาวะจิตที่เป็นสุข สามารถปรับตัวกับปัญหา สร้างสรรค์ทำงานได้
มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความมั่นคงทางจิตใจ มีวุฒิภาวะ
ทางอารมณ์ อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้

การสื่อสารสัมพันธ์ที่ปราศจากเงื่อนไข



www.google.co.th/search?q=smart

การบุคคลมีความสัมพันธ์ที่ปราศจากเงื่อนไข ของ
”**ความมีคุณค่าในตัวเอง**” จะช่วยส่งเสริมการมองตนเอง
ทางบวกของบุคคล ได้ใช้ความสามารถและความสามารถ
พิเศษของตน ได้แสดงออกถึงการมีสุขภาวะจิตในระดับสูง
มีความไว้วางใจในตนเอง มีชีวิตอย่างเต็มที่ มีความเป็นอิสระ
และสร้างสรรค์

ตัวตน/อัตตา (The Self)



www.google.co.th/search?q=smart

แนวคิด จอร์จ เฮอ์เบิร์ต มีด (George Herbert Mead (นักสังคมวิทยา)

$$\text{Self} = \text{I} + \text{me}$$

“I” = **Self-concept** ตัวตนตามลักษณะเฉพาะของเรา ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง

“Me” = **View of others** เป็นตัวตนที่เกิดจากความเห็นและปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

(incorporated other) การแสดงออกทางความคิด **ในมุมมองที่ผู้อื่นมองเรา**

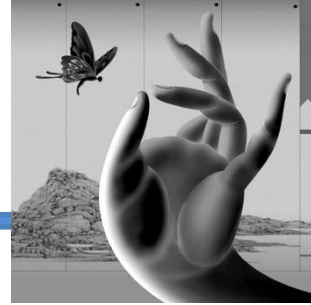
ตัวตน (Self) เกิดจากผลรวมของ **I + me** คือ ตัวตนที่เกิดขึ้นจากภายในตัวบุคคลให้

ความหมายโดยบุคคลเองรวมกับตัวตนที่เกิดจากความเห็นและการมีปฏิสัมพันธ์กับ
ผู้อื่นในมุมมองที่ผู้อื่นมองเรา

ตัวตน/อัตตา “The self” เป็นองค์ประกอบสำคัญของการก่อตัวหรือการแก้ไขปรับปรุง
บุคลิกภาพของมนุษย์

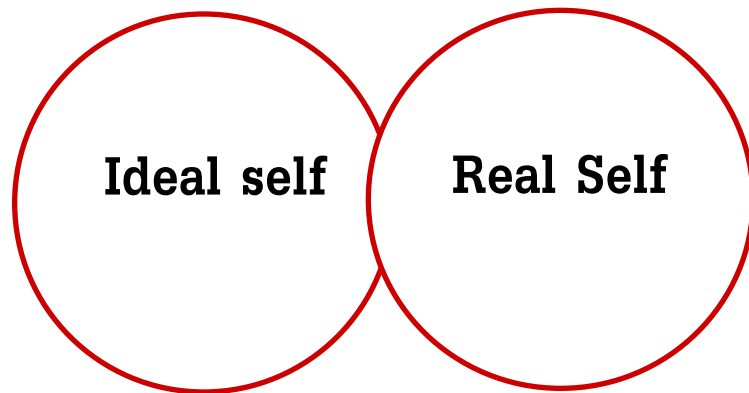
การประเมินตนเอง

ริชาร์ด วีเวอร์ที่สอง (Richard L. Weaver II, 1996)

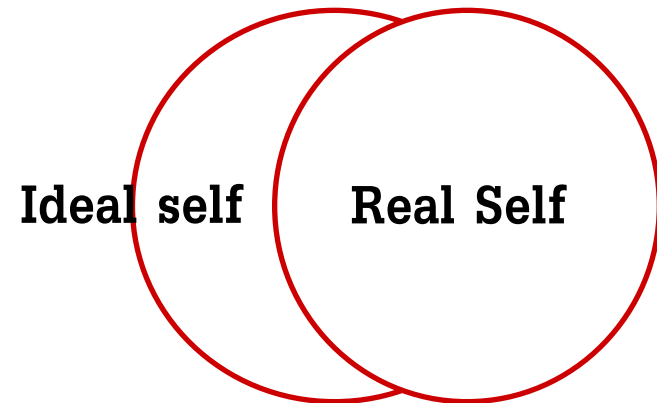


www.google.co.th/search?q=smart

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)

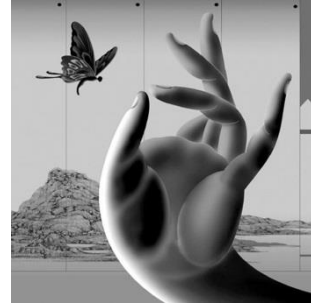


Low self-Esteem



High self-esteem

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง (Self-Concept)



www.google.co.th/search?q=smart

- ✓ **ภาพลักษณ์ของตนเอง (Self -image)** คือภาพความเป็นตัวตนของแต่ละบุคคล คือ การรับรู้ว่าเป็นใคร เป็นบุคคลประเภทใด มีบทบาทหน้าที่อะไร
- ✓ **การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self- esteem)** คือ ความรู้สึกหรือทัศนคติที่มีต่อตนเองเนื่องจากการประเมินศักยภาพและคุณค่าของตนเองในทางบวก หรือทางลบ



ชนะใจคนด้วยวิธีแบบ FBI

FBI (Friendly Bureau of Investigation)

หน่วยสืบสวนกันฉันมิตร

เข้าตาตั้งแต่ยังไม่เอ่ยคำ

ส่งสัญญาณเป็นมิตรด้วย 3 สำคัญ

“ยิ้มคิ้ว” เอียงคอ และยิ้มแบบจริงใจ ไม่เสแสร้ง

(สมองเราแยกได้ว่าต่างกัน)

“ไม่มีโอกาสครั้งที่สองให้ความประทับใจครั้งแรก”

คนที่ส่งสัญญาณเป็นมิตรจะถูกมองว่าปลอดภัยและอยู่ใกล้ได้

ดร.แจ๊ค เซเฟอร์ และ ดร.มาร์วิน คาร์ลีนส์

ชนะใจคนด้วยวิธีแบบ FBI

FBI (Friendly Bureau of Investigation)

หน่วยสืบสวนกันฉันมิตร

สัญญาณมิตรภาพ

ยักคิ้ว เอียงคอ ยื่นคาง สบตาบ่อยขึ้น ม่านตาขยาย
ภาษาท่าทางที่นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่าสมองตีความ
เป็นสัญญาณเป็นมิตร

“การปิดกั้นตัวเอง”

เมื่อส่งสัญญาณเป็นมิตรไปให้แล้ว แต่อีกฝ่ายไม่ส่งมา ก็
เท่ากับว่าฝ่ายนั้น “ปิดกั้นตัวเอง”

ดร.แจ็ค เซเฟอร์ และ ดร.มาร์วิน คาร์ลีนส์





ชนะใจคนด้วยวิธีแบบ FBI

FBI (Friendly Bureau of Investigation)

หน่วยสืบสวนกันฉันมิตร

เทคนิคทำให้คนอื่นรู้สึกดีกับตัวเอง

คำพูดบอกความความเข้าใจ

เช่น “ท่าทางคุณอารมณ์ไม่ดีนะ” หรือ “วันนี้คุณดูมีความสุขจัง” ทำให้อีกฝ่ายรู้ว่าคุณรับฟังและใส่ใจกับความสบายใจของเขา ทำให้เขารู้สึกดีกับตนเอง ที่สำคัญคือจงใจให้เราชอบคนคนนั้น”

ดร.แจ๊ค เซเฟอร์ และ ดร.มาร์วิน คาร์ลีนส์

การสร้างเสน่ห์

ศิลปะในการเลือกใช้ภาษา



www.google.co.th/search?q=smart

อภิภาษา (Meta-Language) “ภาษาซ้อนภาษา”



www.google.co.th/search?q=smart

การสื่อสารเชิงวัจนภาษาตามหลักจิตวิทยา บางครั้งเราไม่สามารถใช้คำ
ที่แทนความหมายได้ตามใจนึก จำเป็นต้องใช้คำใกล้เคียงที่ให้ความรู้สึก
ทางบวก ไม่กระทบกระเทือนใจคู่สื่อสาร อภิภาษาคือภาษาที่ใส่รหัส
ความคิดเข้าไป ที่มีนัยแฝงอยู่มากกว่าภาษาที่ใช้ทั่วไป เป็นภาษาที่ซ้อน
ภาษา ถ้าตัดภาษาที่ซ้อนออกทั้งหมดในการเจรจาเราจะเหลือรูปแบบการ
สื่อสารที่สั้นคม แต่อาจฟังดูหยาบคายไม่สุภาพ

“ภาษาซ้อนภาษาช่วยให้คนแปลกหน้าสองคนเริ่มต้นคุยกันได้ตาม
วัฒนธรรมและประเพณีอันดีงาม”

อภิภาษา (Meta- Language)



www.google.co.th/search?q=smart

“ภาษาที่ซ่อนภาษา” คือภาษาที่ใส่รหัสความคิดเข้าไปมากกว่าภาษาปัจจุบันธรรมดา เป็นภาษาที่มีนัยแฝงอยู่มากกว่าภาษาที่ใช้ทั่วไป เป็นกลุ่มคำและวลีที่ผู้พูด ไม่ได้หมายความว่าตามทีพูด มีนัยที่แฝงหรือซ่อนอยู่

- อภิภาษาทางบวก “เปรียบเทียบอนนวมที่หุ้มไม้แล้ว เวลาใช้ดีจะรู้สึกไม่เจ็บมากเกินไป” ผู้มีจิตวิทยาในการสื่อสารจำเป็นต้องใช้ “อภิภาษาทางบวก” เพราะจะทำให้การติดต่อปฏิสัมพันธ์เป็นไปด้วยดี

วลีฆาตกร (Killer Phrases)



www.google.co.th/search?q=smart

วลีฆาตกร คือ วิธีการบอกปิดไม่ยอมรับความคิดเห็น และทำลายความคิดสร้างสรรค์

1. เราไม่เคยทำแบบนี้มาก่อน
2. มันไม่ใช่งานของเรา
3. เราไม่มีคนพอ
4. แพงเกินไป
5. เรายังไม่พร้อมสำหรับเรื่องนี้
6. เรื่องนี้ไม่ควรจะมาลองผิดลองถูก
7. บริหารยากเกินไป
8. มันจะเร็วไปหน่อย
9. นำมาใช้ไม่ได้ผลหรอก
10. เราไม่มีเวลาพอ
11. ผมมองไม่เห็นความสำเร็จ
12. เราเคยทดลองทำวิธีนี้มาแล้ว
13. ขอผมเช็คดูก่อน
14. มันเป็นวิชาการมากเกินไป
15. มีแต่งงานหนังสือมากเกินไป
16. ซ้ำไปเสียแล้ว

การสร้างเสน่ห์

การมีศิลปะในการสนทนา



www.google.co.th/search?q=smart

75% ของการพูดคุยของมนุษย์ เป็นการพูดเชิงสนทนา

25% เป็นการพูดในรูปแบบอื่นๆเช่น การอภิปราย การพูดต่อหน้าที่ชุมชน ฯลฯ

การพัฒนาตนเองเพื่อสร้างมนุษย์สัมพันธ์

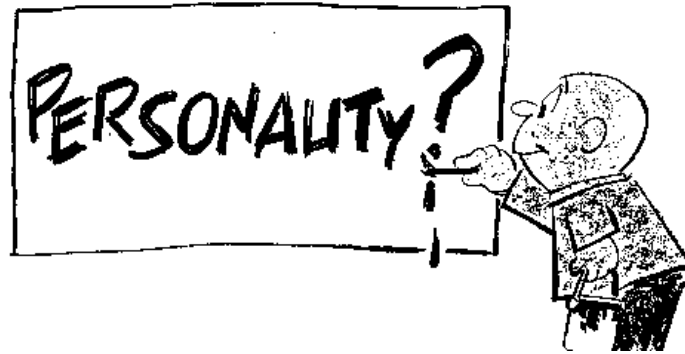


www.google.co.th/search?q=smart

- การเข้าใจตนเอง การที่เราจะอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข เราต้องเข้าใจบุคคลที่เราจะมีปฏิสัมพันธ์ด้วยให้ดีพอๆ กับการรู้จักตนเอง การรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ก็จะเป็นกระจกสะท้อนให้เราเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของบุคคลรอบข้าง
- การเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในการทำงานร่วมกัน ทุกคนจะเริ่มที่ตัวของตัวเอง การปรับเปลี่ยนตนเอง เพื่อให้อยู่ร่วมกับผู้อื่น อย่างมีความสุขนั้น จะอยู่ในวิสัย ที่จะจัดการได้ดีกว่า การมุ่งปรับเปลี่ยนผู้อื่น หรือ สิ่งแวดล้อม เมื่อบุคคลมี พฤติกรรมที่ดีกับผู้อื่น ในที่สุดก็จะได้ปฏิริยาตอบสนองที่ดี จากผู้อื่นกลับคืนมา

What's does your Favorite waterfall say about you?





บุคลิกภาพคือพฤติกรรมต่างๆ ที่มนุษย์
แสดงออกมาพฤติกรรม เป็นเอกลักษณ์
เฉพาะตัว สะท้อนถึงความรู้สึคนิยัตินภายใน
เป็นบุคลิกภาพที่เราปรารถนา

What's Your Favorite Animal?



“ให้เลือกสัตว์ที่คุณชอบ
มา 3 ชนิด”

ประวัติการศึกษาทฤษฎีบุคลิกภาพ



ช่วงแรกมีรากฐานมาจากพื้นฐานของชาวกรีกโดย “ฮิปโปเครติส (Hippocrates)

แพทย์ชาวกรีก

- เฉื่อยชา (Phlegmatic)
- หดหู่ ซึมเศร้า (Melancholic)
- มองโลกในแง่ดี (Sanguine)
- โกรธง่าย (Choleric)

อารมณ์ทั้ง 4 แบบ เป็นพื้นฐาน สำหรับการสร้างแบบรายการบุคลิกภาพ

โดยแบ่งประเป็นประเภทและโครงสร้าง (Type and Trait)

คาร์ล จุง (Carl Jung) นักจิตวิทยาชาวสวิส ได้แบ่งบุคลิกภาพ 2 ประเภท

- ประเภทเก็บตัว (Introvert) มักเป็นคนขี้อาย ไม่ใครกล้าแสดงออก สนใจแต่ตัวเอง
- ประเภทกล้าแสดงออก (Extrovert) คือ สนุกสนานชอบพูดคุยกับผู้อื่น กล้าแสดงออก

Personality Inventory

What's Your Type?



- **MMPI** (The Minnesota Multiphasic Personality Inventory)
- **MBIT** (The Myers-Briggs Type Indicator)
- **16 PF** (The Cattell 16 Personality Factor Questionnaire)
- **PPS** หรือ **DISC** The California Personality Inventory, Performax Personal Profile System)
- Hogan's Personality Inventory

ใครเป็นใครในสวนสัตว์

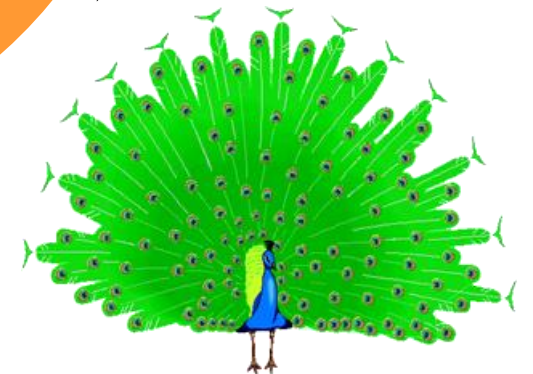
who's who

in the zoo?



1. ทายลักษณะเพื่อนๆ ให้ได้มากที่สุด
จากการพูดคุยว่าเขาเป็นลักษณะไหน
จากสัตว์ 4 ประเภท

2. ถ้าให้คุณเลือก คุณจะอยู่กลุ่มไหน
ในสัตว์ 4 ประเภทนี้



อุปนิสัยแบบผสมผสาน

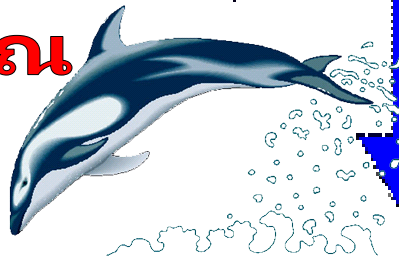
คิดอย่างรอบคอบ
อ้อมค้อม



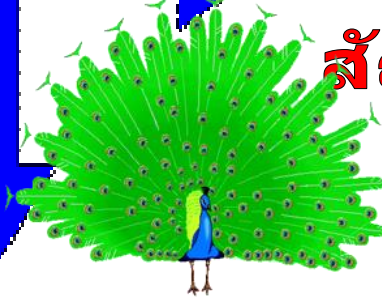
คิดอย่างรอบคอบ
ตรงไปตรงมา



สัญชาตญาณ
อ้อมค้อม



สัญชาตญาณ
ตรงไปตรงมา



ภาวะขาดกำลังใจ

เดวิดเบิร์นส์ อ้างอิง จากหนังสือ

“Emotional Excellence In the Workplace”

โดย ดร. ลีโอนาร์ด ยอง

กลุ่มตัดสินใจและนักประชาสัมพันธ์ (เสื้อดำ นกยูง)

แสดงภาวะขาดกำลังใจผ่านพฤติกรรมที่ก้าวร้าว รวมถึงการข่มขู่ พฤติกรรมก้าวร้าว เช่น รำคาญ ไม่อดทนและตะคอกใส่ผู้ใต้บังคับบัญชา หรือผู้ที่อ่อนแอกว่า เพื่อให้รู้สึกว่าคุณสำคัญ

พฤติกรรมไม่สู้

1. ขัดจังหวะและเข้าควบคุมการสนทนาของผู้อื่น
2. ไม่ใส่ใจความรู้สึกผู้อื่น
3. ให้คุณค่าตนเองมากกว่าผู้อื่น
4. ทำร้ายความรู้สึกผู้อื่นเพื่อไม่ให้ตัวเองต้องเจ็บ
5. บรรลุเป้าหมายแต่ทำร้ายความรู้สึกผู้อื่นด้วย

ภาวะขาดกำลังใจ

เดวิดเบิร์นส์ อ้างอิง จากหนังสือ

“Emotional Excellence In the Workplace”

โดย ดร. ลีโอนาร์ดี ยอง

กลุ่มนักประสานและนักวิเคราะห์ (โลมา นกฮูก)

จะแสดงภาวะขาดกำลังใจจะผ่านพฤติกรรมด้วยการการถอนตัวออกจากปัญหา
จึงมีแนวโน้มจะแสดงพฤติกรรม “ไม่สู้” อาจต้องทนกับภาวะขาดกำลังใจ
เพื่อแลกกับการยอมรับของผู้อื่น กลุ่มนี้จำเป็นต้องสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง
และเผชิญหน้ากับความจริง ไม่ถอนตัวจากปัญหา

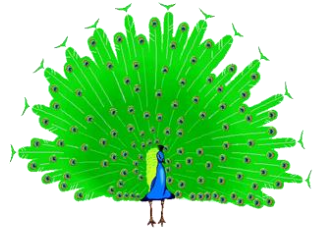
พฤติกรรมไม่สู้

1. กลัวการพูดเปิดประเด็น
2. เห็นชอบกับผู้อื่นแม้จะไม่คิดแบบนั้น
3. ให้คุณค่าตัวเองต่ำกว่าผู้อื่น
3. ทำร้ายตนเองเพื่อหลีกเลี่ยง
การทำร้ายผู้อื่น
4. ไม่ให้ความสำคัญกับการบรรลุเป้าหมาย

ภาษาที่ใช้

ภาษาที่เกี่ยวข้องกับการจำกัดขอบเขต เช่น ทำไม่ได้
ไม่หรรอก เป็นไปไม่ได้ ใครจะสน เราทำได้ทำวิธีนี้มา
ตลอดนั่นแหละ มันไม่คุ้มหรรอก ฉันลองไปแล้ว มันไม่
ยุติธรรมมันเป็นเรื่องโง่ๆ อีกแล้วหรรอก ฉันแก่เกินไป
หรืออ้วน ผอม เตี้ย โง่ ดำ ขาว ไม่แข็งแรง ผู้ชาย ผู้หญิง
ถ้าฉันอยากทำก็ทำได้

ประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนรู้คนจำ แบบทดสอบบุคลิกภาพ



- รู้จักตนเองและเข้าใจพฤติกรรมของตนเอง
- รู้จักจุดแข็ง จุดอ่อนที่ต้องพัฒนา
- รู้จักคนอื่น อ่านคนเก่ง เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น
- ปรับตัวได้ จูงใจ สร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี

สร้างเสริมความสุขด้วย

การสร้างคุณภาพในชีวิตในงาน
(Quality of work Life)



<https://www.google.co.th>

ความสุขในการทำงาน



<https://www.econa.no/karriere-ansvar>

ลองตรวจสอบตัวเองนะว่า เรามีความรู้สึกเหล่านี้**อยู่บ้าง**รึเปล่า ถ้าใช่ คุณนับว่าเป็นคนที่โชคดี

สนุกกับสิ่งที่ตัวเองทำ

ทำงานที่ดีและมีความภูมิใจกับงานที่ตนทำ

ทำงานร่วมกับคนดี ๆ

มีคนเห็นคุณค่าของงานที่เราทำ

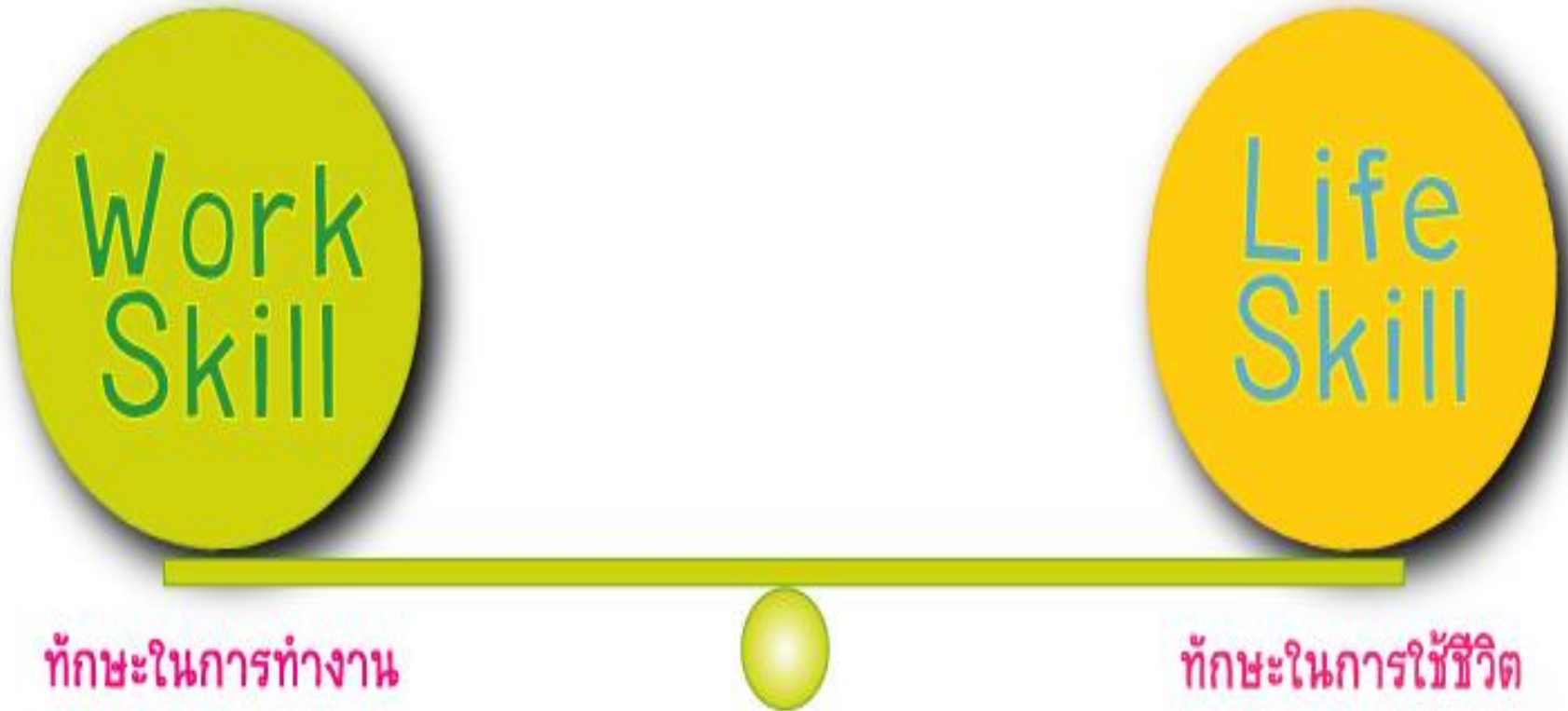
รู้ว่างานที่ตนเองทำนั้นมีความสำคัญ

รู้สึกสนุก มีความสุขในที่ทำงาน

มีความรับผิดชอบต่องานที่ทำ

มีความรู้สึกที่ได้รับการกระตุ้นและเสริมพลังในการทำงาน

ความสุขของคนทำงาน



IQ

สมดุลชีวิต

EQ

THANK YOU

