

Happy Man Happy Workplace



“การสร้างให้เป็นนิสัย”

- ❑ การตระหนักรู้
(Awareness)
- ❑ การให้คำมั่นสัญญา
(Commitment)
- ❑ การนำไปปฏิบัติ
(Implement)

SucceedLifestyle.com

“ 7 นิสัยของคนที่ประสบความสำเร็จที่สุดในโลก ”

Key Success



- ความสำเร็จในด้านการศึกษา
- ความสำเร็จอาชีพ
- ความสำเร็จในชีวิต

การใช้ชีวิตอย่างสมดุล

- สุขภาพร่างกายแข็งแรง
- อารมณ์ดี
- มนุษยสัมพันธ์ดี
- มีจิตวิญญาณ

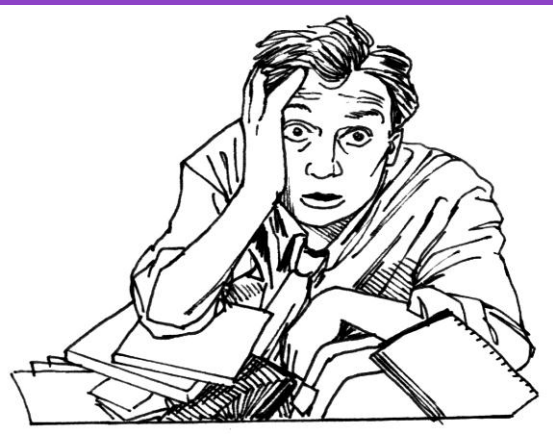
ความเครียด (STRESS)

เป็นภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อจิตใจถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่ทำให้
ตื่นเต้น หวาดกลัว หรือวิตกกังวล ส่งผลให้เกิดการ
เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย



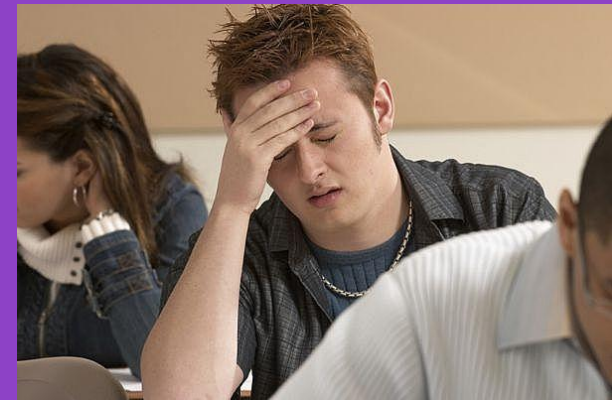
สาเหตุของความเครียด

1. สาเหตุทางด้านจิตใจ
2. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย
3. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต



อาการทางกายที่เกิดจากความเครียด

1. เบื่ออาหาร หรือกินมากกว่าปกติ
2. ท้องผูก ท้องเสีย
3. สมรรถภาพทางเพศลดลง
4. หลับยาก หลับไม่สนิท
5. ปวดต้นคอและไหล่
6. เหนื่อยง่ายกว่าปกติ
7. ใจสั่นไม่มีสมาธิ
8. ตื่นเต้นตกใจง่าย



วิธีจัดการกับความเครียด

1. การเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง
2. การเสริมสร้างสุขภาพจิต (การอบรมจิต)



EQ

คนที่มี EQ สูง

1. เข้าใจตนเอง : รู้เท่าทันอารมณ์ รู้จักจุดเด่นจุดด้อย มีการควบคุมและจัดการอารมณ์ มีเป้าหมายระยะสั้นและยาว
2. เข้าใจผู้อื่น : เอาใจเขามาใส่ใจเราแสดงอารมณ์ต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม
3. แก้ไขข้อขัดแย้ง : ขจัดความเครียด อุปสรรคต่อความคิดริเริ่มสร้างสรรค์



IQ (Intelligent Quatient)

- ไอคิว (Intelligent Quotient) หมายถึง
ความฉลาดทางเชาว์ปัญญา การคิด
การใช้เหตุผล การแก้ปัญหา
และตัดสินใจ



IQ (Intelligent Quatient)

➤ Very superior ฉลาดเป็นพิเศษ = IQ 130

➤ Superior (ฉลาด) = IQ 120-129

➤ Bright (ค่อนข้างฉลาด) = IQ 110-119

➤ Average (ปานกลาง) = IQ 90-109

➤ Dull Normal (ปัญญาทึบ) = IQ 80-89



IQ (Intelligent Quatient)

- ไอคิว (Intelligent Quotient) หมายถึง ความฉลาดทางเชาว์ปัญญา การคิด การใช้เหตุผล การแก้ปัญหา และตัดสินใจ



EQ

“ความสามารถของบุคคลที่ตระหนักถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนและผู้อื่น สามารถควบคุมและจัดการ อารมณ์ได้อย่างเหมาะสม สามารถให้กำลังใจในการเผชิญ ปัญหา และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และความสำเร็จ”

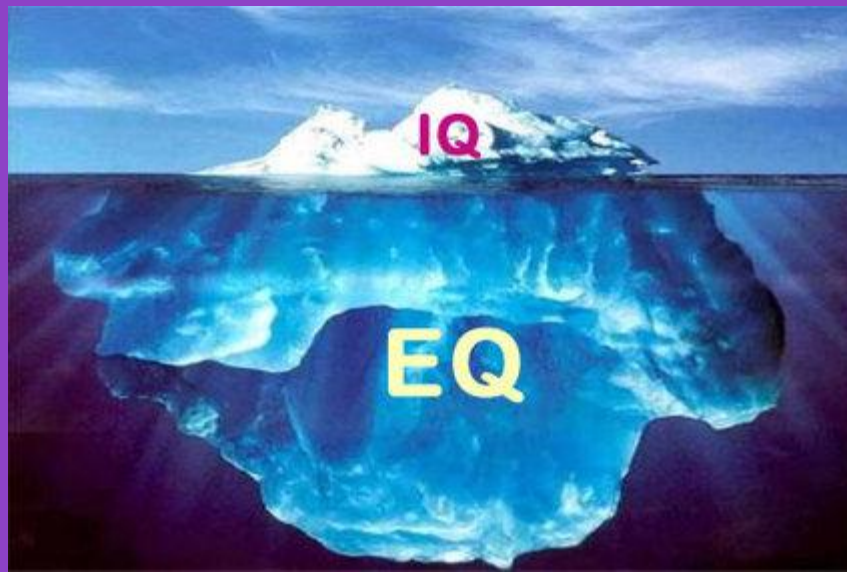


การพัฒนา EQ

1. การตระหนักรู้ตน (อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด)
2. การจัดการอารมณ์ ความรู้สึก
3. การเข้าใจถึงอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
4. การสร้างแรงจูงใจในตนเอง
5. การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

1. การตระหนักรู้อารมณ์ ความรู้สึก

เป็นการรับรู้อารมณ์ของตนเองว่าเป็นเช่นไร และรับรู้ถึงการแสดงออกของอารมณ์นั้น



1. การตระหนักรู้อารมณ์ ความรู้สึก

“ เป็นการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง (ตามความเป็นจริง) และสามารถเข้าใจสาเหตุของอารมณ์ความรู้สึกนั้น ”



การพัฒนาด้านการรู้จักอารมณ์ตนเอง

- เป็นการรู้เท่าทันอารมณ์ สามารถหาทางออกให้อารมณ์ โดยขจัดอารมณ์ที่ไม่ดีออกไปได้ทำให้รู้สึกสบายใจมีความสุข โดยมีแนวทางคือ
- การฝึกให้มีสติรู้อารมณ์
- การฝึกพัฒนาตนเองด้านการรับรู้ ความรู้สึก ความคิดความเชื่อและอารมณ์

พฤติกรรมภายในและพฤติกรรมภายนอกของมนุษย์

การแสดงออก (พฤติกรรม)

การรับรู้

อารมณ์

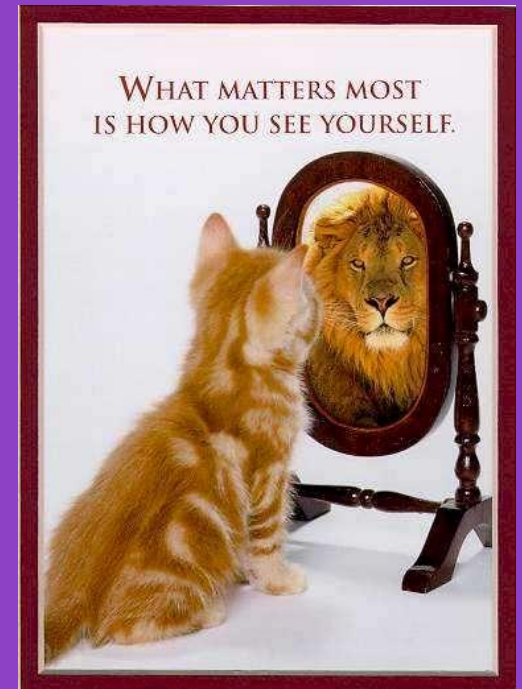
ความรู้สึกร

การคิด

ความเชื่อ

การรับรู้

- ตามความเป็นจริง
- ตามความเป็นตัวตน







ความคิด

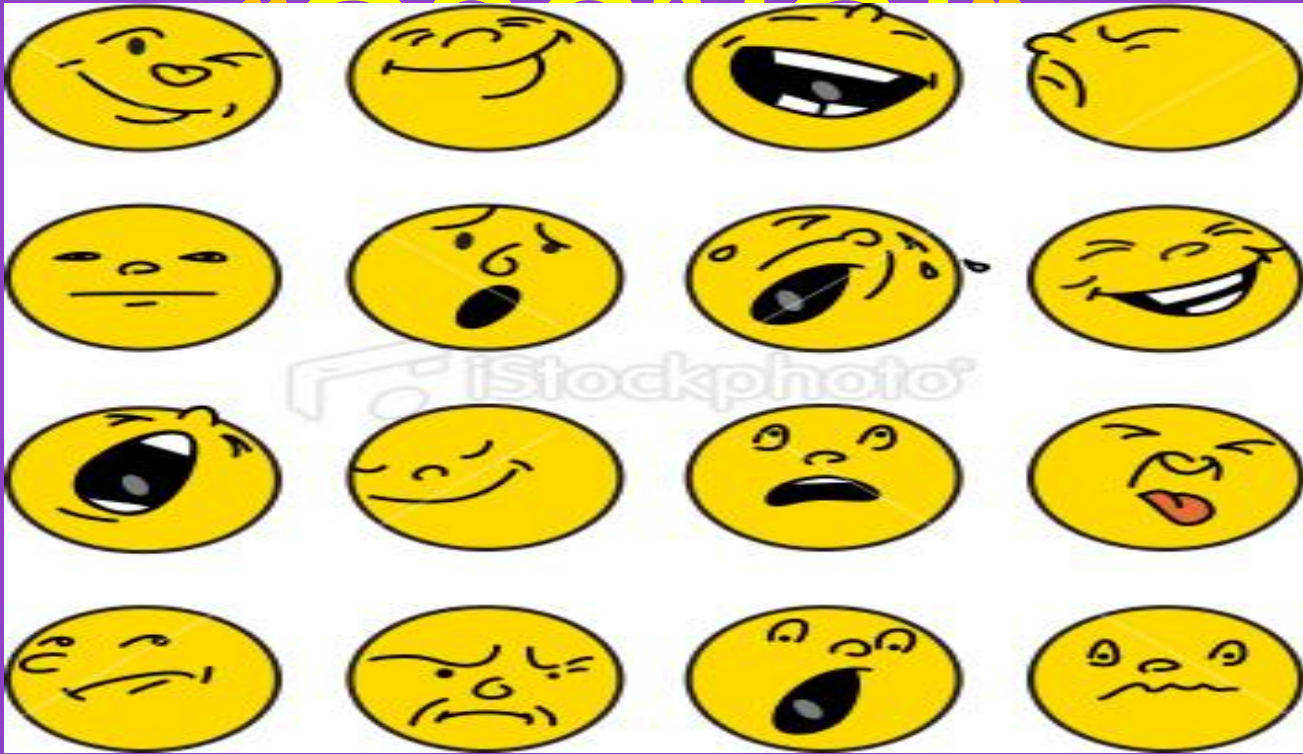


ลากเส้นผ่านจุดเก้าจุด
โดยไม่ยกปากกา

BELIEVE

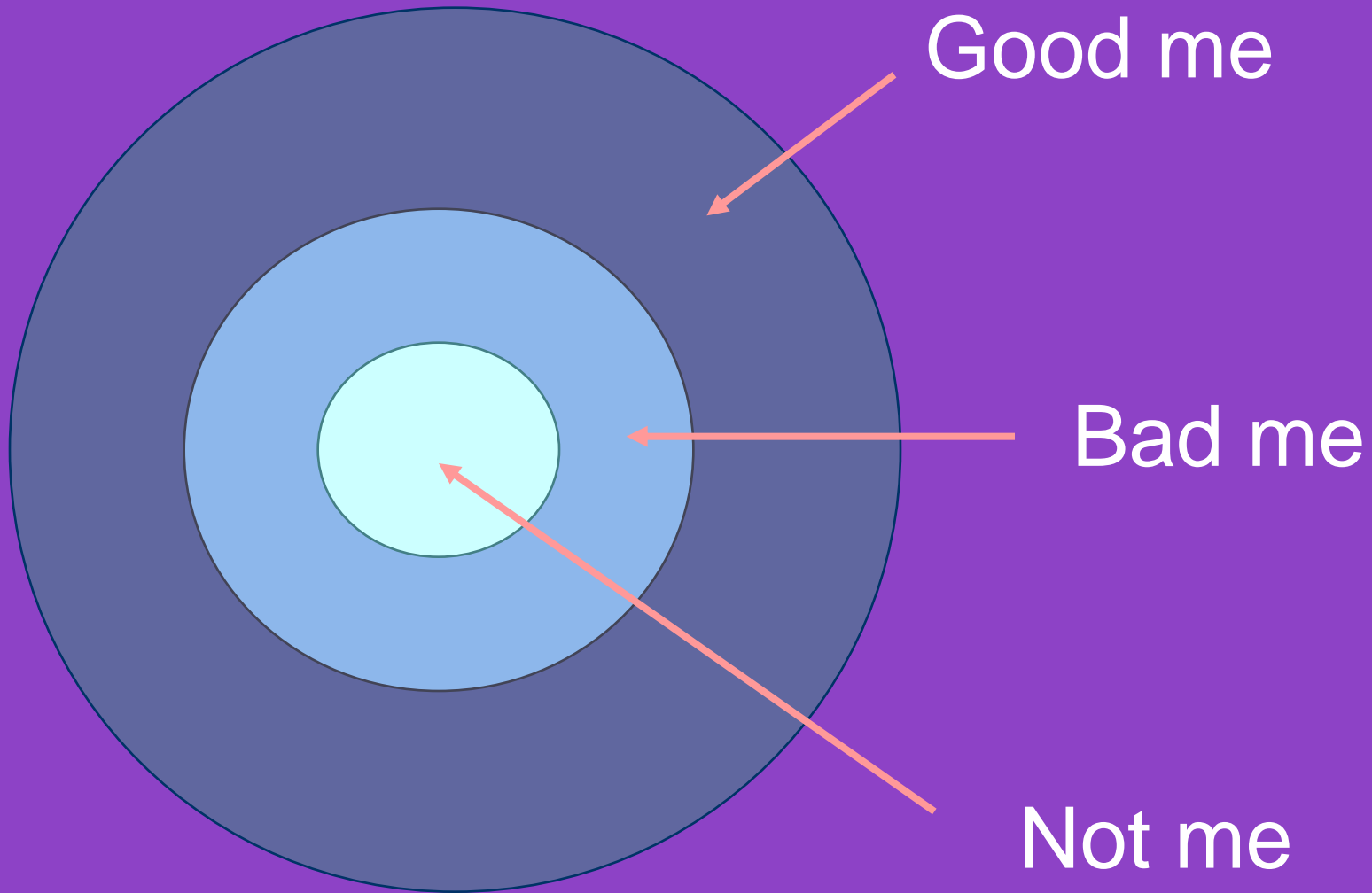
THE STORY OF THE 2007 WEST VIRGINIA MOUNTAIN LER FOOTBALL TEAM





จงบอกลักษณะประจำวันที่เกิด





Good me

Look good

Self-Defense Mechanism

Good me > **Bad me** > **Not me**

Good me → **Look Good**

Bad me
Not me } **Look Bad**

Good me	Look good	Self-Defense Mechanism
---------	-----------	------------------------

Self-Defense Mechanism

(กลไกในการป้องกันตนเอง)

1) การใช้เหตุผล (Rationalization)

2) การโทษผู้อื่น (Projection)

3) การไม่ยอมรับ (Denial)

การพัฒนา نابุคลิกภาพ



“บุคลิกภาพ”

- ลักษณะของบุคคลที่เกี่ยวกับพฤติกรรมภายใน
อันได้แก่ ความคิด ความเชื่อ อารมณ์ความรู้สึกที่แสดง
ออกมา และ พฤติกรรมภายนอก ได้แก่ สีหน้า ท่าทาง
น้ำเสียง รวมถึงกริยาอาการที่แสดงออกมาให้เห็น



บุคคลิกภาพแบบ TA

(Transactional Analysis)

บุคลิกภาพ

- ลักษณะของบุคคลที่เกี่ยวกับพฤติกรรมภายใน อันได้แก่ ความคิด ความเชื่อ อารมณ์ความรู้สึกที่แสดงออกมา และพฤติกรรมภายนอก ได้แก่ สีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง รวมถึง กิริยาอาการที่แสดงออกมาให้เห็น

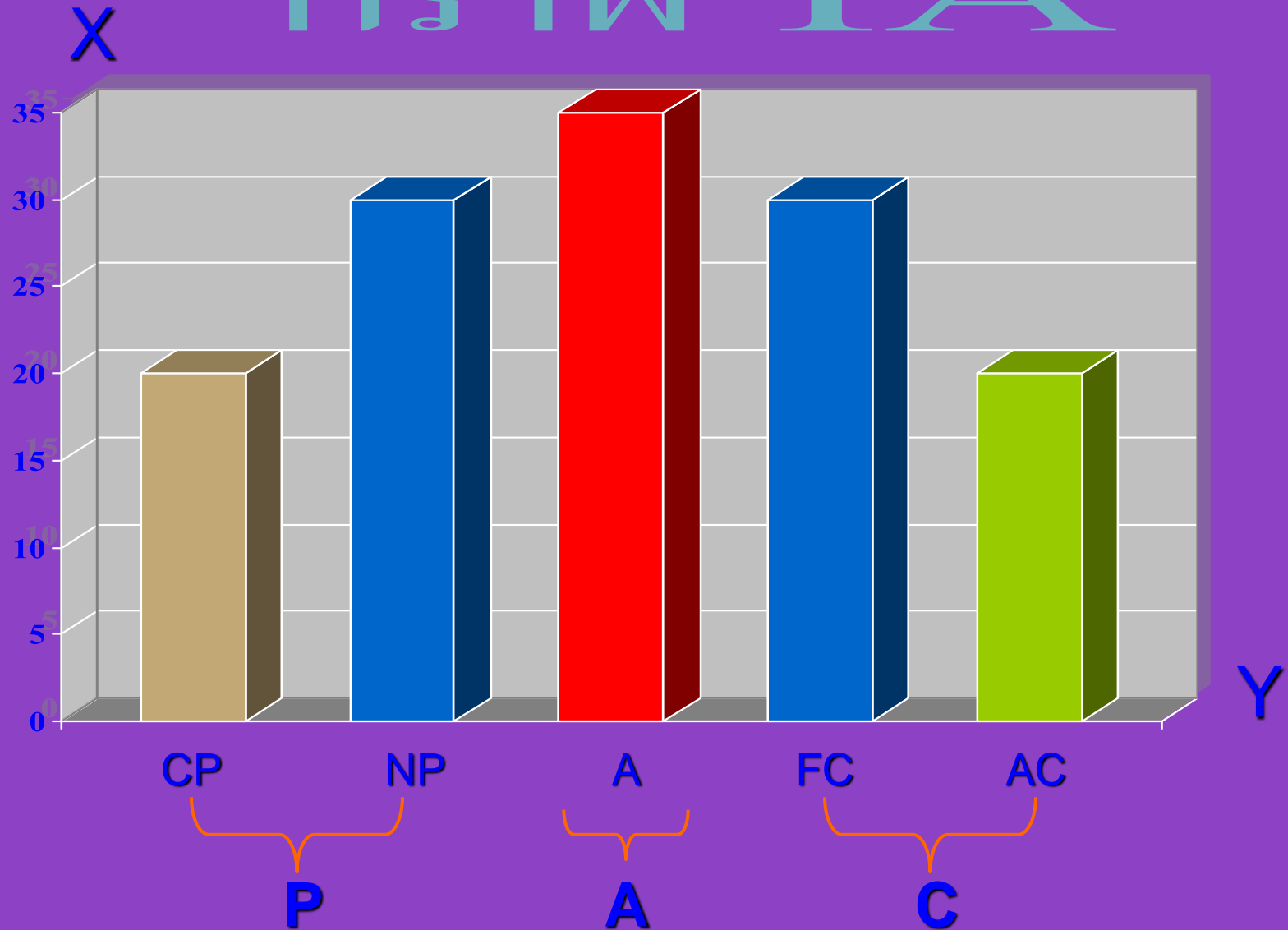


ตารางกระดาษคำตอบ

1	6	11	16	21	26	33
2	7	12	17	22	27	12
3	8	13	18	23	28	5
4	9	14	19	24	29	18
5	10	15	20	25	30	22

กราฟ T/A

กราฟ T/A



1. ภาวะความเป็นพ่อแม่ (Parent ego state)

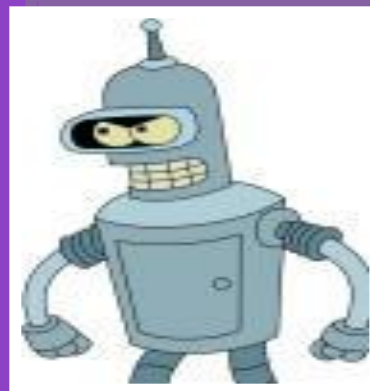
1.1 แบบตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ (Critical Parent)

ลักษณะที่แสดงออก

ท่าทาง : ซึ้นิ้ว, ขมวดคิ้ว, กอดอก, ถ้ายี่ระยะ ฯลฯ

ภาษา : แย่มาก, ใช้ไม่ได้, โง่มาก, ไม่ได้ความ ฯลฯ

น้ำเสียง : รุนแรง



1. สภาวะความเป็นพ่อแม่ (Parent ego state)

1.2 แบบเอื้ออาทร มีน้ำใจ (Nurturing Parent)

ลักษณะที่แสดงออก

ท่าทาง : โอบไหล่, แตะเบาๆ, พยักหน้า, ยิ้ม+สัมผัสเบาๆ ฯลฯ

ภาษา : นุ่มนวล เช่น เยี่ยมมาก, หายริยัง, เหนื่อยนักก็พักก่อน

น้ำเสียง : อ่อนโยน มีเมตตา



2. สถานะความเป็นผู้ใหญ่ (Adult ego state)

ลักษณะที่แสดงออก

ท่าทาง : เป็นจริงเป็นจัง, พยักหน้ารับฟัง, มือกอดอก ฯลฯ

ภาษา : เป็นไปได้อย่างไร, ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น

น้ำเสียง : เรียบๆ ไม่มีอารมณ์มาเกี่ยวข้อง



3. ภาวะความเป็นเด็ก (Child ego state)

แบบธรรมชาติ (Free Child)

ลักษณะที่แสดงออก

ท่าทาง : ยิ้ม หัวเราะ กระโดด ทูบตี ลิงโลด ฯลฯ

ภาษา : วิเศษที่สุด! บ้าที่สุด! ยอดจริงๆ ฯลฯ

น้ำเสียง : มีอารมณ์ กลัว ตื่นเต้น ดีใจ เสียใจ



3. สภาวะความเป็นเด็ก (Child ego state)

แบบปรับตัว (Adapted Child)

ลักษณะที่แสดงออก

ท่าทาง : พยักหน้า ท่าทางคล้อยตาม ยักไหล่ ฯลฯ

ภาษา : ไปก็ไป ก็ได้ ไม่ใช่หรือก เชื้อชิ ฯลฯ

น้ำเสียง : แผ่วเบา มีอารมณ์มาเกี่ยวข้อง



การพัฒนาอารมณ์

- ไม่ใช่ให้ดูดี.....แต่ให้รู้สึกดี
- ไม่ใช่ดูดีอวย...แต่ให้รู้สึกได้

EQ

2.การจัดการอารมณ์ความรู้สึก

ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเองได้
อย่างเหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดความเครียดกล่าวคือ
สามารถทำให้อารมณ์ขุ่นมัวหายไปโดยเร็ว



พฤติกรรมกรรมการแสดงออกเมื่อมีความรู้สึก

1. ตอบสนองทันที (หุนหัน พลันแฉ่น)
2. เก็บกดอารมณ์ความรู้สึก
3. จัดการกับอารมณ์ความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม โดยการตระหนักรู้ เป็นการรับรู้ ความรู้สึกของตนเอง ในขณะนั้นด้วยวิธีการ ถามความรู้สึกตนเอง

แนวทางการจัดการอารมณ์ความรู้สึก

- การมีสติ
- การมีสมาธิ(Meditation)
- การใช้ปัญญา
 - ความเห็นอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง
 - ความคิดบวก
 - ความคิดที่มีประสิทธิผล
 - ความคิดอย่างมีพลัง

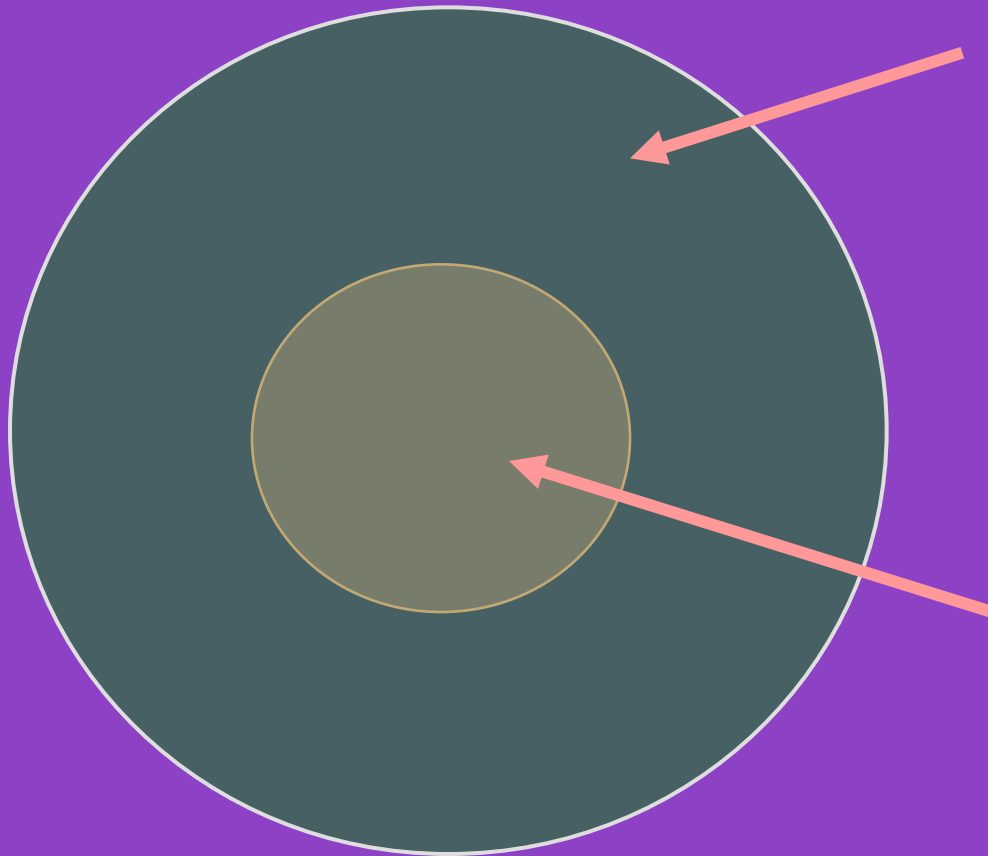


การคิดเชิงบวก

- ▣ “ การคิดในมุมมองที่เป็นด้านที่ดีหรือเป็นผลดีแก่
ตนทำให้มีพลังใจในการต่อสู้กับสิ่งที่กำลังเผชิญ ”



ความคิดดบวค



Circle of Influence

ความคิดในการจัดการ

Circle of Concern

ความรู้สึทกวิตกกังวล

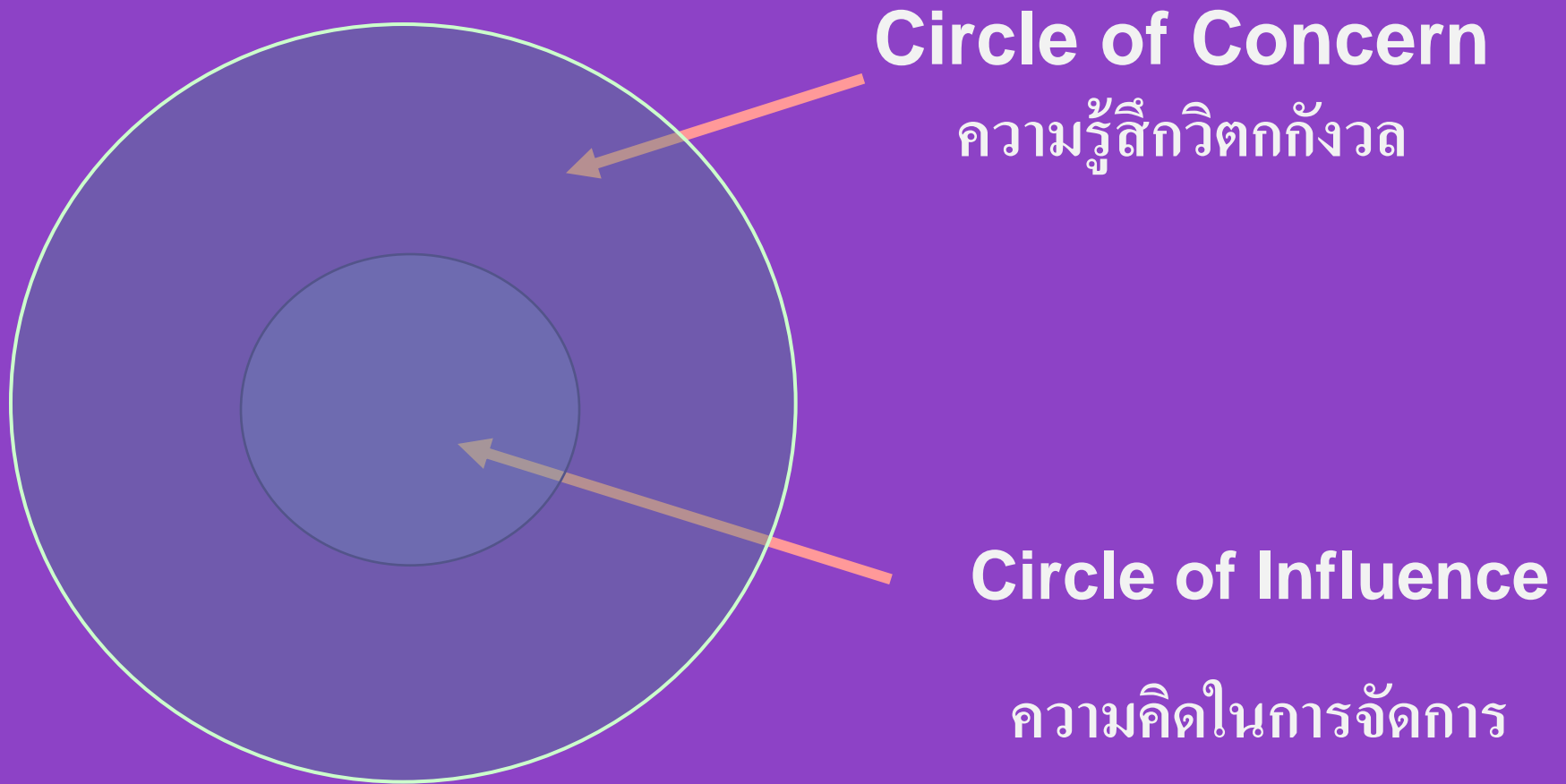
Positive Thinking

Negative Thinking

Effective Thinking

Powerful Thinking

ความคิด虑



ความคิดที่มีประสิทธิผล

สิ่งเร้า



การตอบสนอง



อิสรภาพในการตอบสนอง



1. การตระหนักรู้
2. การจินตนาการ
3. การใช้จิตสำนึก



โครงการเสริมสร้างค่านิยมและวัฒนธรรมองค์กร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (e-CMU)



13 มีนาคม 2559

Uniserv Chiang Mai University

CHIANG MAI UNIVERSITY

การคิดที่มีพลัง

"คุณค่าตนเอง"

- พุดกับตนเอง “ฉันต้อง...”
- พุดถึงข้อดีของตนเอง
- พุดถึงเป้าหมาย



3. การรักษาสัมพันธภาพ

“ เป็นความสามารถในการสร้าง
ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้
มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง ”

EQ

IQ

EQ

AQ

S = Smile / Speak (การยิ้ม/การพูดดี)

O = Open up (เปิดเผย)

F = Forward to (ยอมรับผู้อื่น)

T = Touching (การสัมผัส)

E = Eye-contacted (การใส่ใจ)

N = Nodding (การไม่ขัดคอ)

S
O
F
T
E
N

4. การรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของคนอื่น

เป็นการเข้าใจในเรื่องอารมณ์ความรู้สึกและ
ความต้องการของผู้อื่น

- การตระหนักถึงธรรมชาติของคน
- การคิดในเรื่องใจเขา - ใจเรา



5. การสร้างแรงจูงใจ

“ เป็นความสามารถในการให้กำลังใจ จูงใจ
ตนเอง มองโลกในแง่ดีและสามารถควบคุม
ความต้องการของตนได้ ”



EXERCISE
Feel the burn!

สร้างแรงจูงใจด้วยการสร้างมุมมองอย่างมีคุณค่า

1. มุมมองแบบ **More for Most** ไม่ใช่ **More for Less**

2. มุมมอง

2.1 ปราบกฏการณ์ ประสบการณ์ ปัญญา

2.2 ปัญหา ประสบชะตากรรม

3. มุมมองแบบ... มุ่งมั่น(สิ่งที่เป็น) ไม่มัวเมา.....(สิ่งที่ไม่แน่นอน)
ไม่หมกมุ่น.....(สิ่งที่ผ่านมา)

ทัศนคติที่มีต่อผู้อื่น

1. I'm OK, You're OK
2. I'm OK, You're not OK
3. I'm not OK, You're Ok
4. I'm not Ok, You're not OK

Happy Team

- ◆ Happy Body
- ◆ Happy Brain
- ◆ Happy Heart
- ◆ Happy Family
- ◆ Happy Soul
- ◆ Happy Money
- ◆ Happy Relax
- ◆ Happy Society



องค์กรแห่งความสุข

- ◆ หมายถึง กระบวนการสร้างและพัฒนาดนในองค์กรให้มีความรัก ความผูกพัน และความสุขในการปฏิบัติงาน เพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล ส่งผลต่อการบรรลุเป้าหมายขององค์กร



ผลดีของการมีองค์กรแห่งความสุข

- ◆ **ด้านจิตใจ** : มีความสุข ทัศนคติดี มีความรัก ความผูกพันต่อองค์กร และมีความร่วมมือกัน ทำเพื่อองค์กร
- ◆ **ด้านงาน** : เพิ่มประสิทธิภาพ ผลงานดี มีคุณภาพ เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานเป็นทีม ลดความขัดแย้ง
- ◆ **ด้านองค์กร** : บรรยากาศการทำงานดี เป็นองค์กรแห่งความสุข





Bye-Bye