

Course outline หลักสูตร เทคนิคการปรับ Mindset ด้วย NLP

(หลักสูตร 1 วัน)

โดย นาย ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach : Leadership and Strategic Development Consultant

หลักการ/แนวความคิด

- ✓ การปรับเปลี่ยนความเชื่อที่มีผลต่อพฤติกรรม (Mindset) เป็นแนวทางที่มีประสิทธิผลมากที่สุด เพราะความเชื่อส่งผลไปถึงการกระทำ ตามวงจรพฤติกรรม

ความเชื่อ → ความคิด → ความรู้สึก → การกระทำ

- ✓ การเรียนรู้และเข้าใจการทำงานของสมอง (Brain Working) จะช่วยให้สามารถปรับเปลี่ยนความเชื่อที่มีผลต่อพฤติกรรม (Mindset) ได้ง่าย และสามารถบริหารจัดการได้ตามที่ตัวเองต้องการ เพราะปัจจุบันพฤติกรรมของเราเกิดขึ้นจากการโต้ตอบกับสิ่งเร้าด้วยวิธีการเดิมๆ จนกลายเป็นพฤติกรรม ถ้าสามารถปรับเปลี่ยนสมองของตัวเองได้ ก็จะทำให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้
- ✓ เทคนิคการโปรแกรมภาษาสื่อสมอง (Neuro Linguistic Programming : NLP) เป็นการปรับเปลี่ยนการทำงานของสมองตามที่ตัวเองต้องการ ช่วยทำให้การกระทำและพฤติกรรมของเราดีขึ้น เพราะปรับเปลี่ยนที่จิตใต้สำนึก (Sub-Conscious) ที่ไม่สามารถมองเห็นได้ ดังนั้นการปรับเปลี่ยนจะเกิดความยั่งยืนกว่าการปรับเปลี่ยนวิธีการเพียงอย่างเดียว
- ✓ การประยุกต์ใช้เทคนิค NLP สามารถทำให้ Mindset ของเราปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์ต่างๆ ไปสู่ สิ่งที่เราต้องการได้มากกว่า ปล่อยให้ตัวเองคล้อยตามสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นก็จะทำให้เกิดความสุขและบรรลุความสำเร็จได้ตามที่ต้องการ

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

- ▶ เพื่อสร้างแนวความคิดให้กับผู้เรียนเกี่ยวกับ ความเชื่อที่มีผลกับพฤติกรรม (Mindset) ของตัวเองแล้วประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสมเกิดประโยชน์ต่อตัวเองและผู้อื่น
- ▶ เพื่อให้ผู้เรียนได้ใช้เทคนิคการโปรแกรมภาษาสื่อสมอง (NLP) ได้อย่างมีประสิทธิภาพให้กับปรับเปลี่ยน Mindset ของตัวเอง
- ▶ เพื่อให้ผู้เรียนสร้างแนวทางการปรับเปลี่ยน Mindset ของตัวเองด้วยเทคนิคต่างๆ ที่เหมาะสมกับ Style ของตัวเองได้ง่ายๆ สามารถนำไปใช้ได้จริง

รายละเอียดเนื้อหาของหลักสูตร (Course Outline)

- 📍 การเรียนรู้และเข้าใจความเชื่อที่มีผลต่อพฤติกรรม (Mindset)
 - สำรวจแนวความคิดของตัวเองในเรื่องต่างๆ
 - หลักการทำงานของสมอง (Brain Working)
 - แนวความคิดเกี่ยวกับความเชื่อที่มีผลต่อพฤติกรรม (Mindset)
 - **Workshop** : สรุปแนวความคิดเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ของตัวเอง

- 📍 การปรับเปลี่ยนแนวความเชื่อ ความคิด และความรู้สึก ด้วยตัวเอง
 - หลักจิตวิทยาเบื้องต้น
 - หลุมพรางทางความคิดเชิงลบกับเหตุการณ์ต่างๆ
 - เทคนิคการเอาชนะหลุมพรางทางความคิด
 - **Workshop** : แนวทางการเอาชนะหลุมพราง
 - **กรณีศึกษา** : การเอาชนะหลุมพรางด้วยตัวเอง

- 📍 เทคนิคการปรับ Mindset ด้วย NLP
 - เทคนิคการโปรแกรมภาษาสื่อกับสมอง (NLP)
 - การประยุกต์ใช้ NLP กับเหตุการณ์ต่าง (สนุกๆ)
 - เทคนิคการปรับเปลี่ยนตัวเองด้วย NLP
 - **กิจกรรมย่อย** : การใช้ NLP กับตัวเอง
 - **Workshop** : การออกแบบโปรแกรม NLP กับเหตุการณ์ต่างๆ

- 📍 การประยุกต์ใช้ NLP กับเหตุการณ์ต่างๆ ด้วยการปรับ Mindset
 - การพัฒนาภาวะความเป็นผู้นำในตัวเอง
 - การสร้างทัศนคติเชิงบวกกับสถานการณ์ต่างๆ
 - การบริหารข้อขัดแย้งที่เกิดขึ้นด้วยตัวเอง
 - การสร้างพลังในการพิชิตเป้าหมายของตัวเอง
 - **Workshop** : กำหนดสิ่งที่จะนำไปปฏิบัติด้วยตัวเอง

- 📍 **การบ้าน** : เพื่อการนำไปฝึกฝนและปฏิบัติจริง

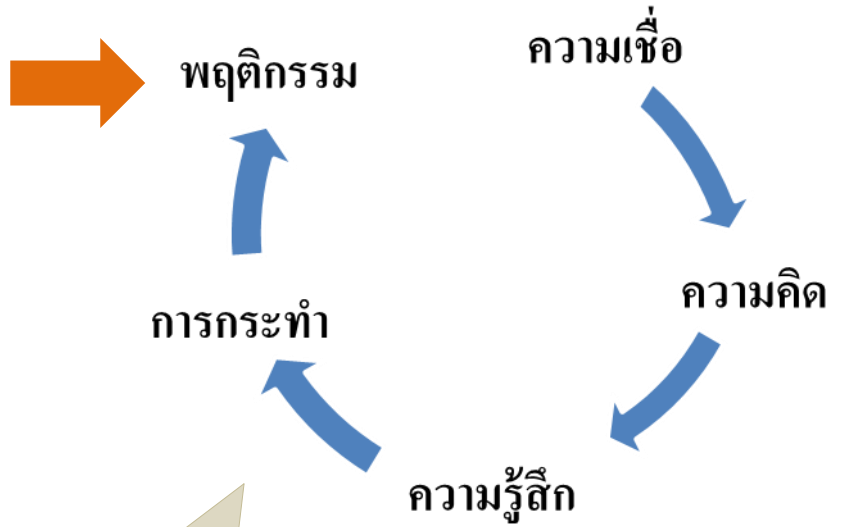
แนวทางการฝึกอบรม

▶ การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Adult Learning)

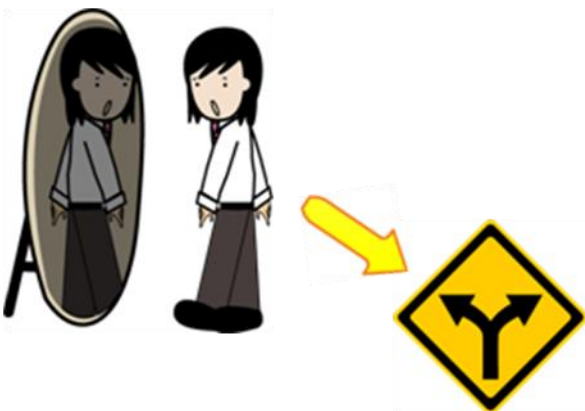


- ความเชื่อ
- ความเคยชิน
- ค่านิยม
- อุปนิสัย

หมายเหตุ: ผู้ใหญ่เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ในอดีตของตัวเอง ซึ่งเป็นข้อมูลที่อยู่ภายในจิตใจได้สำนึก ผ่านการแสดงด้วยวงจรพฤติกรรม หากต้องการให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงจึงต้องทำให้ผู้เรียนยินดีที่จะปรับเปลี่ยนความคิดของตัวเองใหม่ เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง (การกระทำแบบใหม่)

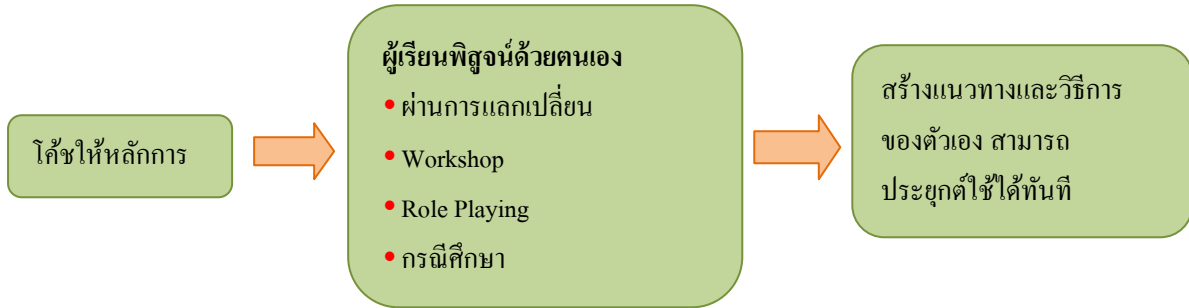


▶ การใช้กระบวนการโค้ชชิ่ง (Coaching) กับการฝึกอบรม



หมายเหตุ: การทำให้ผู้เรียนมองเห็นตัวเองและยอมรับในสิ่งที่ เป็นอยู่ด้วยตัวเองผ่านการใช้คำถาม (Questioning) ของโค้ช (วิทยากร) จะสร้างความอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองของผู้เรียน แล้ว ผู้เรียนก็จะเลือกทำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้กับ Style และ สภาพแวดล้อมของตัวเองได้อย่างเหมาะสมมากที่สุด

▶ **แก่นสำคัญของการฝึกอบรมในรูปแบบ Group Coaching**



หมายเหตุ: การทำให้ผู้เรียนมองเห็นตัวเองและยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ด้วยตัวเองผ่านการใช้คำถาม (Questioning) ของโค้ช (วิทยากร) จะสร้างความอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองของผู้เรียน แล้วผู้เรียนก็จะเลือกทำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้กับ Style และสภาพแวดล้อมของตัวเองได้อย่างเหมาะสมมากที่สุด

“การบอกให้ฟัง กับ กระตุ้นให้คิด อย่างไหนดีกว่ากัน?”

“ชี้แนะวิธีการให้ กับ ถามว่ามีวิธีการของตัวเองอย่างไร?” แบบไหนจำได้มากกว่ากัน

❖ **แนวทางการบรรยายสไลด์ (Slide)**

- ❖ อธิบาย กระตุ้นให้คิด ถามให้ประยุกต์ใช้ จูงใจให้มี Commitment
- ❖ สร้างความเข้าใจในเนื้อหาด้วย Keywords และประโยคสำคัญ
- ❖ เปิดโอกาสให้สำรวจตัวเองและสร้างแนวทางแก้ไขด้วยตัวเอง
- ❖ ฝึกให้จับประเด็นสำคัญที่อยู่ในสไลด์ (Slide) ได้ด้วยตัวเอง
- ❖ ทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่ามีอิสระในการเลือกใช้ความรู้ ไม่ได้บังคับ



❖ **กิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop)**



- ❖ สร้าง Commitment ในสิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ
- ❖ พิสูจน์หลักการและเทคนิคที่ได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง
- ❖ สร้างความเข้าใจในเนื้อหาด้วยตัวเองและพร้อมไปประยุกต์ใช้ทันที
- ❖ สนุกสนานกับกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตัวเอง
- ❖ สร้างแนวความคิดใหม่ๆ ของตัวเองผ่านการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน

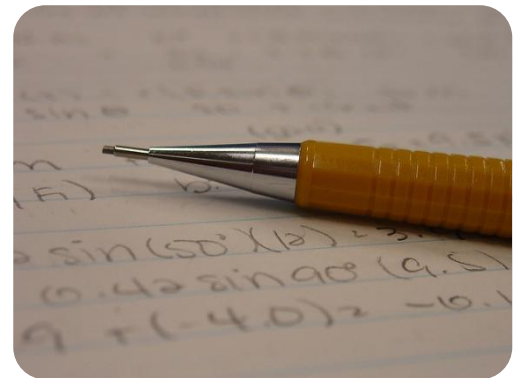


❖ การแสดงบทบาทสมมติ (Workshop) ผ่านกรณีศึกษา

- ✦ กรณีศึกษา ก็เหมือนกับเหตุการณ์จริงที่ผู้เรียนต้องเผชิญ หากมีการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ประยุกต์กับกรณีศึกษา ก็เสมือนหนึ่งให้พิสูจน์หลักการและวิธีการใหม่ๆ ที่ได้เรียนรู้กับกรณีศึกษา จะทำให้เข้าใจเนื้อหาและวิธีการใช้ได้อย่างแม่นยำ
- ✦ การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) สร้างความสนุกสนานได้แง่คิดผ่านเหตุการณ์คล้ายสถานการณ์จริง ทำให้เมื่อเจอสถานการณ์จริงหลังการฝึกอบรมแล้ว ผู้เรียนก็จะสามารถประยุกต์ใช้ได้ทันที

❖ การบ้านเพื่อการนำไปฝึกฝนและปฏิบัติจริง

- ✦ ผู้เรียนควรมีความตั้งใจในการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ด้วยตัวเอง
- ✦ การพัฒนาตัวเองควรปฏิบัติบ่อยๆ จนกลายเป็นธรรมชาติของตัวเอง
- ✦ การเรียนรู้ผ่านกระบวนการ Coaching จะทำให้ผู้เรียนอยากนำสิ่งที่รู้ไปใช้จริง
- ✦ การบ้านเป็นสิ่งที่ผู้เรียนยินดีที่จะกำหนดด้วยตัวเอง
- ✦ ผลลัพธ์ของการฝึกอบรมสามารถวัดได้จากการบ้านที่ผู้เรียนนำไปปฏิบัติจริง



ผู้ที่เหมาะสมกับหลักสูตรนี้

- ✓ พนักงานระดับปฏิบัติการ
- ✓ หัวหน้างาน
- ✓ ผู้จัดการ