

คุณเจสำคัญ...นักทำงานเชิงรุก

สู่ความสำเร็จ !



SUCCESS !

THE KEY TO

PROACTIVE



Proactive People is You.

คู่มือคู่กาย สำหรับ ♥ ผู้ที่รักตัวเอง

♥ ผู้ที่รักการเปลี่ยนแปลง

♥ ผู้ที่ต้องการความสำเร็จ

By : ไก่สุณิชา ขอบชัย

www.sunitcha.com

รู้แนวคิด...ผู้เขียน

มุ่งมั่น มุ่งเท เป็นเสน่ห์ ของคนทำงาน...เชิงรุก

ฉันรัก ฉันยิ่งแรง...ไขกุญแจ

สวัสดีค่ะ ทุกท่านที่มีพลังในการพัฒนาตนเอง
คู่มือเล่มนี้รวบรวมมาจากประสบการณ์ตรงของผู้เขียนเอง
ในมุมมองของพนักงานที่สามารถผ่านเหตุการณ์ต่างๆมากมาย
เช่น การไม่กล้าเสนอความคิด ไม่กล้าคุยกับหัวหน้า กลัวความ
ล้มเหลว เบื่อ เครียด กังวล สับสนใจตนเอง ฯลฯ แต่แล้วก็
สามารถก้าวผ่านมาเป็น **พนักงานที่เชื่อมั่นในตนเอง**
พัฒนาเพิ่มจนสามารถเป็น **ผู้บริหารที่ประสบความสำเร็จ**
ตั้งใจฝึกฝนจนสามารถเป็น **ที่ปรึกษาและโค้ชพัฒนาศักยภาพ**

ด้วยความมุ่งมั่น อดทน ฝึกฝน เผชิญกับเหตุการณ์
กับทัศนคติที่ดีในการทำงานเชิงรุกแล้ว มีประโยชน์ในการ
เติบโตมาก จึงอยากนำมาแบ่งปัน ให้ทุกท่านมีความเชื่อมั่น
ในตนเองและองค์กร พร้อมวางแผนเติบโตกับตนเอง



ไฉ่สุณิชา ชอบชัย

www.sunitcha.com/Tel.081-7555506

สารบัญ

สารบัญผู้อ่าน (ความคาดหวัง...ล่วงหน้า)

✧
✧
✧
✧
✧



สารบัญเขียน



รู้จักตนเอง...กันก่อน

หัวใจความสำเร็จ

คุณสมบัติสำคัญ

แบบฝึกฝน

พัฒนายั่งยืน

- ✧ คำถามเปิดใจ
- ✧ ยอมรับความจริง...อย่างยอมรับหรือไม่?
- ✧ เลือก...ตั้งเป้าหมายการพัฒนาจริงจัง?

- ✧ กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนอย่างไร?
- ✧ สร้างการลงมือทำอย่างไร?
- ✧ เผชิญ...อุปสรรคอย่างไร?

- ✧ วินัย
- ✧ เชื่อมั่น
- ✧ รับผิดชอบ

- ✧ สื่อสาร
- ✧ กล้าตัดสินใจ
- ✧ ทีมเวิร์ค

- ✧ สร้างวิธีคิด...ที่แตกต่าง
- ✧ สร้างเครื่องมือ...ที่เหมาะสม
- ✧ สร้างคู่มือ...ที่ทำให้จริง

- ✧ ทำงานให้มากกว่าเงินเดือน...ที่ได้รับ
- ✧ ทำงานอย่างสนุก...มีผลงานตลอดเวลา
- ✧ ทำงานด้วยทัศนคติที่ดี...มีความสุขทุกวัน

นักทำงานเชิงรุก...คุณก็เป็นได้...ไม่ยากเลย

15 แนวคิด...คนคิดเชิงรุก



15 แนวคิดของคนที่ทำงานเชิงรุก (Proactive) ฝากอ่าน

- ♥ แนวคิด # 1 : เขียนรายการที่ต้องการให้เป็นจริง(เกิดขึ้นกับตนเอง)
- ♥ แนวคิด # 2 : เขียนความภูมิใจในอดีตที่สามารถผ่านมาได้ด้วยตัวคุณเอง
- ♥ แนวคิด # 3 : เขียนสิ่งที่คุณทำแล้วรู้สึกมีความสุขทุกครั้ง...แม้พบเจออุปสรรค
- ♥ แนวคิด # 4 : รักตัวเองให้เป็น...ก่อนจะรักคนอื่น
- ♥ แนวคิด # 5 : อ่านหนังสือเดือนละ 1 เล่ม เป็นการเสริมศักยภาพให้ตนเอง
- ♥ แนวคิด # 6 : เขียนถ่ายทอดสิ่งที่รู้ แบ่งปันสู่คนอื่น เดือนละ 1 เรื่อง
- ♥ แนวคิด # 7 : เรียนรู้อยู่ตลอดเวลา แล้วนำมาแบ่งปันสู่คนอื่นเสมอ
- ♥ แนวคิด # 8 : ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง(1ชม./ครั้ง)
- ♥ แนวคิด # 9 : สร้างรอยยิ้มให้เป็นธรรมชาติ ด้วยการเป็นผู้เริ่มต้นก่อนเสมอ
- ♥ แนวคิด # 10 : ให้รางวัลกับตนเอง ที่สามารถทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนด
- ♥ แนวคิด # 11 : เชื่อมั่นในตนเอง ทุกวัน ทุกนาที
- ♥ แนวคิด # 12 : เชื่อมั่นในผู้อื่น เชื่อมั่นในทีมงาน
- ♥ แนวคิด # 13 : คิดดี พูดดี ทำดี ส่งผลต่อทุกผลลัพธ์ที่ดี
- ♥ แนวคิด # 14 : ทำให้มากกว่าพูด ทำงานให้มากกว่าเงินเดือนที่ได้รับ
- ♥ แนวคิด # 15 : มีความสุขกับความสำเร็จ ความภูมิใจในทุกครั้ง...บันทึกไว้ด้วย

@@ เลือก ให้ถูก! คำตอบอยู่ในมือคุณ...เท่านั้น @@

ส่องกระจก...ก่อนค่ะ

โลป๊ิง

คำถามเปิดใจ...พนักงานเชิงรุก ผู้ความสำเร็จ

- ♥ คำถาม # 1 : คุณรักตัวเองหรือไม่?
- ♥ คำถาม # 2 : คุณรู้สึกอย่างไรกับงานที่ของตนเองที่ทำอยู่?
- ♥ คำถาม # 3 : หากคุณสามารถรับงานที่ยากขึ้น และไม่เคยทำอะไรจะรู้สึกอย่างไร?
- ♥ คำถาม # 4 : คุณรู้สึกอย่างไรกับทีมงานของคุณปัจจุบัน?
- ♥ คำถาม # 5 : คุณกล้าพูด หรือแสดงความคิดเห็นให้มีการเปลี่ยนแปลงใช่หรือไม่?

ตัวอย่างการตอบคำถาม...พนักงานเชิงรุก ผู้ความสำเร็จ

- ♥ คำถาม # 1 : รักตัวเองมาก ต้องมีการวางแผนการพัฒนาค้นเอง
- ♥ คำถาม # 2 : รักงานที่ทำอยู่ , ดูแล้วมีความท้าทายมากขึ้นเรื่อยๆ
- ♥ คำถาม # 3 : ชอบ เพราะท้าทายความสามารถ และบ่งบอกการเติบโต
- ♥ คำถาม # 4 : ทีมงานมีศักยภาพ ช่วยกันทำงานและ แบ่งปันประสบการณ์กันตลอด
- ♥ คำถาม # 5 : ชอบแสดงความคิดเห็น เพราะเป็นการ ได้ฝึกฝนความคิด และทดสอบว่าความคิดของเรา นั้น สามารถช่วยงานขององค์กร ได้ดี หรือต้องเรียนรู้เพิ่มเติมในการพัฒนาค้นเองต่อไป

@@ **ตอบ** ตามจริงด้วยข้อความเชิงบวก ยิ่งสนุก @@

ยอมเห็น...ก่อนค่ะ

ยอมรับความจริง...อย่างยอมรับหรือไม่?

เราทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อเสีย หากลองคิด และเขียนด้วยความเป็นจริงอย่างเปิดใจ จะมองเห็น...ความจริง ที่ส่งเสริมและพัฒนาให้เราประสบความสำเร็จได้ทั้งนั้น เพียงแต่เราต้องมีจิตใจยอมรับอย่างซื่อสัตย์ พร้อมมุ่งมั่นพัฒนาตามความปรารถนาของตัวเองอย่างแท้จริง แล้วคุณจะสามารถนำข้อดีมาพัฒนาจนจุดด้อยหายไปจริงๆ หากมองย้อนมาเรื่องงานหรือเรื่องชีวิตที่เราทุกคนต้องการประสบความสำเร็จ แล้วก็ลองพิจารณาดูว่า มีเรื่องใดบ้างที่เราทำแล้วเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จ เช่น กลัว โหมเหว เครียด กังวล เบื่อ ฯลฯ ซึ่งเรายังคงเป็นเหมือนเดิมแต่หากเราเริ่มยอมรับ เช่น เราเป็นคน ขี้กลัว เชื่อไหมคะ ว่าเราจะสามารถจัดการได้ง่ายและเร็วมากขึ้น

วิธีการช่วยให้ยอมรับมีดังนี้ค่ะ

ข้อดี “ขี้กลัว”	ข้อเสีย “ขี้กลัว”	เท่านั้นคุณก็มีวิธีแล้ว ใช้ไหมคะว่าจะเลือก เลิก “ขี้กลัว” ทันทึ
1.....	1.ไม่ได้แสดงความสามารถ 2.เสียโอกาสเติบโต	

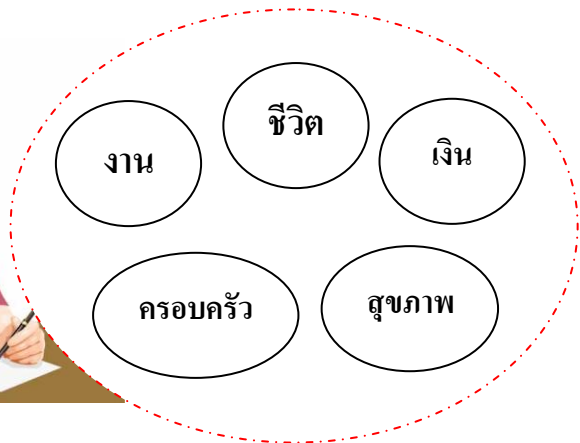
เมื่อเห็นดังภาพในตารางนี้แล้ว ท่านจะเห็นความจริงอย่างชัดเจน เมื่อยอมรับก็จะเริ่มเปลี่ยนแปลง และนำจุดเด่นที่เป็นคนมีความมุ่งมั่นที่จะแสดงความสามารถ ความกล้าจะหายไป เพราะทุกคนอยากพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น คุณก็ทำได้เช่นกัน ตัวอย่างคนเป็นโรคกระแะไม่ยอมรับว่าป่วย...ก็ไม่ยอมกินยา แต่หากยอมรับก็จะเริ่มรักษาตัวเอง เพราะอยากดีขึ้น ดังนั้นการยอมรับช่วยให้คุณ “เริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง”

@@ ยอมรับ แต่ไม่ยอมแพ้ แน่นอนต้องสำเร็จ @@

เลือกเป้าหมาย...ก่อนค่ะ

เลือก...ตั้งเป้าหมายการพัฒนาจริงจัง?

การทำงานหรือการดำเนินชีวิต มั่นใจค่ะว่าทุกคนย่อมมีเป้าหมาย แต่ย่อมมีความต่างกันระหว่างคนที่ประสบความสำเร็จมากและประสบความสำเร็จน้อย นั่นคือการเลือกกำหนดเป้าหมายว่าควรทำเรื่องอะไร? อย่างไร?



การเลือกกำหนดเป้าหมายในเรื่องใดเรื่องหนึ่งก่อน แล้วจะสอดคล้องกันอย่างน่าแปลกใจ แต่สำคัญคือต้องเริ่มต้นให้ได้ก่อนนะคะ

เช่น เลือกครอบครัว เป็นเป้าหมายด้วยการตั้งเป้าว่า ครอบครัวมีความสุขทุกวัน เรื่องสุขภาพ เรื่องชีวิต เรื่องงาน และเรื่องเงินก็ตามมา ด้วยเทคนิคการบริหารจัดการที่ทุกคนสามารถออกแบบเองได้ สำคัญคือ เริ่มต้นเลือกตั้งเป้าหมายให้ได้ก่อนค่ะ

@@ ตั้งเป้าหมาย เป็นตัวกำหนดทิศทางที่ชัดเจน @@

กำหนดเป้าหมาย...กันค่ะ



กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนอย่างไร?

- ♥ กำหนดเป้าหมาย : สามารถกำหนดอนาคตของเราได้
- ♥ กำหนดเป้าหมาย : เป็นตัวช่วยให้เรามีทิศทางในการเดินทางได้ชัดเจน
- ♥ กำหนดเป้าหมาย : เป็นตัวกระตุ้นให้เราทำงานอย่างกระตือรือร้น
- ♥ กำหนดเป้าหมาย : ทำให้มีตัวชี้วัดการเติบโตอย่างชัดเจน
- ♥ กำหนดเป้าหมาย : เป็นจุดเริ่มต้นของของความสำเร็จ

เทคนิคการกำหนดเป้าหมาย...นักทำงานเชิงรุกสู่ความสำเร็จ

เป้าหมาย : เติบโตจากพนักงาน เป็นหัวหน้างานภายใน 5 ปี

เป้าอีก 5 ปี : เป็นการวางแผนระยะยาวที่สอดคล้องกับเป้าหมายที่ต้องการเติบโต เขียนภาพใหญ่ให้ได้ ว่าเราต้องการอะไร? และเราสามารถอยู่ในเป้าหมายระยะยาวของเราได้มากเพียงใด เช่น วาดภาพ “หัวหน้างานในฝัน” ให้ชัดเจน

เป้าอีก 3 ปี : เป็นการวางแผนระยะกลางที่สอดคล้องกับเป้าหมายที่ต้องการเติบโตในระยะยาว พร้อมทั้งดึงพลังในตนเองเขียนเป็นตัวหนังสือออกมาให้ชัดเจน ว่าสิ่งที่เราจะเป็นนั้นต้องทำอะไรบ้าง? แล้วความสำเร็จจะเป็นของคุณ

เป้า 1 ปี : เป็นการวางแผนระยะสั้นที่สอดคล้องกับเป้าหมายที่ต้องการเติบโตว่าภายในปีนี้เราจะสำเร็จอะไรได้บ้าง? สำคัญควรระบุออกมาเป็นรายเดือน ราย สัปดาห์ หรือรายวัน ก็จะสอดคล้องมากค่ะ



@@ **เขียน** เป้าหมายและแผนงาน...ยิ่งชัดยิ่งสำเร็จ @@

กำหนดเป้าหมาย...ต่อค่ะ



ตัวอย่างการกำหนดเป้าหมาย...พนักงานเชิงรุก ผู้ความสำเร็จ

เป้าหมาย : เติบโตจากพนักงาน เป็นหัวหน้างานภายใน 5 ปี

เป้าอีก 5 ปี :

1. เป็นหัวหน้าที่มีความมั่นใจในตนเอง
2. เป็นหัวหน้าที่มีความเชื่อมั่นในทีมงาน
3. เป็นหัวหน้าที่สามารถพัฒนาลูกน้องให้เติบโต
4. เป็นหัวหน้าที่มีความรู้ความสามารถทั้ง งาน คน และการจัดการ
5. เป็นหัวหน้าที่มีการพัฒนาตัวเองทุกวัน

เป้าอีก 3 ปี :

1. เป็นพนักงานที่รอบรู้หลากหลายสายงาน
2. เป็นพนักงานที่หัวหน้าไว้วางใจ
3. เป็นพนักงานที่ชอบอาสาทำงานใหม่เสมอ
4. เป็นพนักงานที่ชอบการเรียนรู้
5. เป็นพนักงานที่มีความกล้าหาญในการเสนอความคิดเห็น

เป้า 1 ปี :

1. สมัครใจช่วยเหลืองานหัวหน้างาน
2. ทำเรื่องใหม่เดือนละ 1 เรื่อง
3. อ่านหนังสือเดือนละ 1 เล่ม
4. มีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน
5. ทำงานทุกวันให้ได้บรรลุเป้าหมาย



@ เขียน เป้าหมายเป็นการกระทำไว้ล่วงหน้า @@

ลงมือทำ...กันค่ะ



สร้างการลงมือทำอย่างไร?

การลงมือทำเป็นเรื่องง่าย แต่ทำได้ยากมาก เพราะหลายคนส่วนใหญ่แล้วที่มีเป้าหมาย หรือวางแผนงานดี ก็ล้มเลิก midway เสมอกับการที่ไม่สามารถเอาชนะใจตัวเองในการลงมือทำได้ อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นจึงควรมีการฝึกฝนให้เอาชนะใจตนเองได้อย่างมีวินัย ใส่ใจการพัฒนาให้เติบโตขึ้นอย่างชัดเจนด้วยคำถามดังต่อไปนี้

- ♥ เราสามารถมีวิธีการอย่างไรบ้างในการทำเรื่องนี้?
 - ♥ เราทำงานนี้ได้ตามเป้าหมายแล้วจะได้ประโยชน์อะไร?
 - ♥ เรามีตัวช่วยอะไรบ้างที่จะทำให้ได้ตามแผนงาน?
 - ♥ เรามีกำหนดการเสร็จของแต่ละงานย่อยอย่างไร?
 - ♥ เราอยากเป็นต้นแบบในเรื่องที่กำลังทำหรือไม่?
- (ตอบคำถามกันค่ะ...จะช่วยให้เราอยากทำเพิ่มขึ้น)

เทคนิคง่ายๆที่สามารถประยุกต์ใช้ได้จริง

- ✓ เขียนกำหนดการเสร็จของงานแปะไว้ในจุดที่มองเห็นง่าย
 - ✓ สร้างสิ่งแวดล้อม บรรยากาศ ให้อยากทำงานนั้นๆ
 - ✓ สร้างพลังใจให้ตนเองตลอด เช่น เราทำได้! สู้ๆ
 - ✓ หาเพื่อนคู่คิด หรือโค้ช ที่เราสามารถเตือนได้ทุกเรื่อง (โดยไม่โกรธ)
 - ✓ ประกาศต่อคนรอบข้าง...จะกระตุ้นให้เราไม่หยุดยั้ง การลงมือทำ
 - ✓ รูปรางวัล ที่ท้าทาย ...จะกระตุ้นให้เราทำงานได้อย่างไม่รู้จักเหนื่อย
- (เลือกที่ใช้ในเป้าหมายที่ชอบ...อย่างเป็นธรรมชาติของคุณ)

@ลงมือทำ สำเร็จได้ทุกวัน นั่นความสุขที่แท้จริง@@

เผชิญอุปสรรค...นะกะ

เผชิญอุปสรรค...อย่างไร?

การทำงาน การดำเนินชีวิต เป็นเรื่องที่ซับซ้อนมาก เพราะว่ามีทั้งโชคดี โชคร้าย
สບาขๆ หากเราสามารถรับมือได้ดี ย่อมมีชัยเสมอ

อุปสรรคต่างๆที่เราพบ หากเพียงนิยามว่าเป็นกับดัก หรือหลุมพรางทางความคิด
เราก็จะมีวิธีผ่านได้ไม่ยากนัก

รู้จักหลุมพราง(อุปสรรค) ทางความคิดกันก่อน

- เครียด กังวล ตลอดเวลา ขณะทำงาน
- งานที่ได้รับมอบหมายรู้สึกยากเกินกว่าจะทำได้
- ขาดความมั่นใจในตนเอง
- ไม่กล้า เผชิญกับปัญหาที่พบ หลบหลีกไปเรื่อย
- เกรงใจในทุกคน จนไม่มีผลงานที่ชัดเจน
- จิตตก คิดว่าถูกกลั่นแกล้ง ต้องทำงานคนเดียว
- เรามีนานาจน้อย บอกให้ใครช่วยก็ไม่มีคนฟัง
- หัวทิ่มไม่สนใจ ให้กลับมาคิดเองตลอด

ฯลฯ



= อ่านแล้วเลือกที่เป็นคุณ 1 ข้อ (เน้นนะ) เพียง 1 ข้อเท่านั้น ตัดสินใจให้ได้ =
หลุมพรางที่เลือก :
สาเหตุที่เกิดขึ้น :
วิธีที่คุณใช้แก้ไขคือ :
.....

เผชิญอุปสรรค...ต่อค่ะ



เผชิญอุปสรรค...อย่างไร?

เมื่อค้นพบ สิ่งที่เป็นอุปสรรคการลงมือทำ ส่งผลให้การเติบโตของเรา หยุดหรือชะลอ พอเราทราบแล้วควรที่จะต้อง เสริม เหนง ต่อ หรือควรต้องลุกขึ้นเดินต่อไป วันนี้มีมุมมองมาแลกเปลี่ยนค่ะ คุณก็สามารถทำได้...เพียงคุณเลือกที่จะเผชิญจริงๆ

เทคนิคการเอาชนะหลุมพราง

- มีทัศนคติเชิงบวกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
เช่น โชคดีจังเราได้รับเลือกให้ทำงานยาก พิสูจน์กันเลยจริงๆ
- ขอมรับกับผลลัพธ์ แต่ไม่ยอมแพ้
เช่น เหตุการณ์นี้เราไม่สำเร็จ ลองใช้วิธีอื่นอีกหลากหลายอีกได้
- เปลี่ยนแนวความคิดกับเหตุการณ์นั้นใหม่
เช่น หัวหน้าดู แสดงว่าหัวหน้ากำลังพัฒนาเราแน่เลย
- สร้างนิยามใหม่ที่ได้รับ...ในเชิงสร้างสรรค์
เช่น เพื่อนไม่ช่วยงาน หากเราหาทางให้เขาเห็นประโยชน์น่าจะดีนะ
- ใช้คำถามกระตุ้นการลงมือทำ...ครั้งใหม่
เช่น คำถามดี คำตอบข้อดี นำมาฝาก 3 คำถามค่ะ
 1. หากเราสามารถทำเรื่องนี้ได้จะขอเยี่ยมชมเพียงใด?
 2. หากเราพิสูจน์ได้ว่า เราทำได้ เราจะเก่งขึ้นอย่างไร?
 3. งานนี้ให้ประโยชน์อะไรกับเราบ้าง?

ลองนำเทคนิคเหล่านี้กลับไปใช้กับฟอร์มก่อนหน้านี้ดูนะคะ ว่าสามารถปรับใช้ได้จริงอย่างไรบ้าง?

(ทุกคนอยากสำเร็จ ดังนั้นหากคุณรู้เทคนิคแล้ว...เผชิญอย่างมีความสุขนะคะ)

คุณสมบัติสำคัญ...ค่ะ

คุณสมบัติสำคัญ...ของพนักงานเชิงรุก

การทำงานที่ประสบความสำเร็จ หากเราหาพบว่าจะอะไรเป็นกุญแจสำคัญ นั่นเป็นสิ่งที่ช่วยลดเวลาในการสร้างผลงานได้อย่างยอดเยี่ยม

คุณสมบัติทั้ง 6 เรื่องนี้เป็นกุญแจที่ช่วยให้คุณได้อย่างน่ามหัศจรรย์เชียวค่ะ ลองเลือกคุณสมบัติ แล้วทำดังนี้

1. เขียนเหตุการณ์ที่คุณทำได้ให้ตรงกับคุณสมบัติแต่ละเรื่อง
2. ให้คะแนนของคุณ (สมมติว่าแต่ละข้อคะแนนเต็ม 10)
3. เลือกข้อที่ได้คะแนนสูงสุดมาพัฒนาต่อให้เป็นพนักงานเชิงรุกกันค่ะ

คุณสมบัติ	เหตุการณ์ที่ใช้คุณสมบัตินั้น	คะแนน
1. วินัย		
2. เชื้อมั่น		
3. รับผิดชอบ		
4. สื่อสาร		
5. กล้าตัดสินใจ		
6. ทีมเวิร์ค		

เป็นอย่างไรกันบ้างค่ะ ยืมไม่หุบกันเลยเชียวนะคะ ...คุณเป็นพนักงานเชิงรุกแล้ว
 ค่ะ เราจะพัฒนาให้ยอดเยี่ยมเพิ่มอีกหรือไม่ ใครควรตอบกันเอ่ย “คุณเลือกได้!”

@ พัฒนาคุณสมบัติเด่น ให้เป็นจุดดีเลิศของคุณ @@

มาฝึกฝน...กันละ

แบบฝึกฝน...ของนักทำงานเชิงรุก

- ★ สร้างวิธีคิด...ที่แตกต่าง
- ★ สร้างเครื่องมือ...ที่เหมาะสม
- ★ สร้างคู่มือ...ที่ทำให้จริง

- คิดเรื่องใหม่ทุกวัน
- คิดวางแผนทุกวัน
- คิดลงมือทำเรื่องใหม่ทุกวัน
- คิดเติบโตทุกวัน

คิด

สร้างเครื่องมือ

- สมุดโน้ตความภูมิใจ
- กระดาษ A4 มหัศจรรย์
- ฟอรัมहरषा पासुनकबन
- กระดาน สกอร์บอร์ดความสำเร็จ

สร้างคู่มือ

- เขียนบันทึกงานสั้นๆ
- เขียนอธิบายงานที่ทำแบ่งปัน
- เขียนเทคนิคที่เราใช้แล้วได้ผล
- เขียนกระบวนการที่คิดค้นใหม่

พัฒนาต่อ...ให้ยั่งยืนค่ะ

พัฒนาให้เป็นธรรมชาติ...กับพนักงานเชิงรุก



- ★ ทำงานให้มากกว่าเงินเดือน...ที่ได้รับ
- ★ ทำงานอย่างสนุก...มีผลงานตลอดเวลา
- ★ ทำงานด้วยทัศนคติที่ดี...มีความสุขทุกวัน



คนส่วนใหญ่ : คิดแบบนี้

- อยากทำงานน้อย และได้เงินเยอะๆ
- อยากมีผลงานมากจนเครียดกับงานและคน
- อยากมีความสุข จนลืมว่าสามารถมีความสุขได้ทุกเวลา

คนส่วนน้อย : คิดแบบนี้

- ✓ ทำงานให้มากกว่าเงินเดือน...ที่ได้รับ
- ✓ ทำงานอย่างสนุก...มีผลงานตลอดเวลา
- ✓ ทำงานด้วยทัศนคติที่ดี...มีความสุขทุกวัน

เทคนิคพัฒนาให้ยั่งยืน...ด้วยรัก

1. รักตัวเอง และคนรอบข้าง จากใจ
2. รักการเรียนรู้ และพัฒนาทุกวัน
3. รักการเปลี่ยนแปลงแสดงทุกวัน
4. รักความสุข สุขทันทีไม่ต้องรอ

สิ่งที่ท่านชอบ คลีก โดนใจ ที่สุด คือ

.....
.....

สิ่งที่ท่านจะนำไปฝึกฝน ปฏิบัติ คือ

.....
.....



www.sunitcha.com

Tel. 0626599545

พรสวรรค์...ว่าเยี่ยม

พรแสวง...เยี่ยมกว่า

พรแสดง...เยี่ยมที่สุด

มุ่งมั่น ฝ่าฟัน ไกล ใฝ่รู้

วิสัยทัศน์ส่วนตัว

เป็นแหล่งเรียนรู้ เคียงคู่คนรักตัวเอง ไม่หวั่นเกรงอุปสรรค
ตระหนักฝึกฝนเปลี่ยนแปลงให้ยั่งยืน

เทคนิคการสอน...แนวโค้ชชิ่ง อ.สุณิชา ขอบชัย

- ♥ ให้อิสระในการเรียนรู้กับผู้เรียน...เลือกเรียนได้ตรงความต้องการ(ชอบ)
- ♥ ให้แนวคิดต่างมุมมอง...ด้วยตัวอย่าง และเรื่องจริง จนอยากลองเปลี่ยน (เชื่อ)
- ♥ ใช้ภาษาที่ใช้เหมาะสมกับผู้เรียน...เข้าใจง่าย ได้ฝึกจริงในคลาส (ใช้)
- ♥ สนุกกับการเปลี่ยนแปลง...คิด และทำ แสดงบ่อยๆจนเป็นธรรมชาติ (ใช้)
- ♥ ส่งเสริมให้ตั้งเป้าหมายฝึกฝนต่อจนเชี่ยวชาญ ...เพื่อช่วยเหลือคนรอบข้าง



บริษัท พีพีเลิร์น จำกัด

www.pplearning.com

cs.pplearning@gmail.com / T.0626599545

สถาบันฝึกอบรม ครอบคลุมกระบวนการ

Proactive People is You.

Train Less Learn More

อาจารย์สุณิชา ซอบชัย

วิทยากร ที่ปรึกษา และโค้ชพัฒนาศักยภาพ

ด้านขาย ตลาด บริการ และบริหารจัดการโรงงาน

