

Go Beyond Your Limits



สกลภัทร ศรีโพธิ์น้อย (บุญ)



ปัจจุบัน : - Motivational Speaker/Trainer

การทำงาน :

- ผู้จัดการทีมขายทางการแพทย์ 1 ปี
- รองผู้จัดการฝ่ายฝึกอบรมฝ่ายขายทางการแพทย์ 4 ปี
- ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกอบรมฝ่ายขายทางการแพทย์ 5 ปี
- ผู้แทนฝ่ายขายทางการแพทย์ 6 ปี

ความภาคภูมิใจ :

- ตัวแทนขายยอดเยี่ยมประจำปี 2008 และ 2009
- เข้ารอบชิงชนะเลิศรายการเดี่ยวดวลไมตรีไทยแลนด์





“แต่...ความติดเปลี่ยนไป
โลกทั้งใบก็เปลี่ยนแปลง”



“ ไม่ใช่หลอกตัวเอง
...ว่าไม่มีปัญหา”

“ คิดบวก ”



“แต่สอนให้รู้ว่า...จะสุข
อย่างไรในปัญหาที่เจอ”

เปลี่ยนวิธีคิด เป็นวิธีดู
...กับตัวเอง!



- “ภาษาสะท้อนทัศนคติ” +

ต้องมาทำงาน

อยากมาทำงาน

ทำไม่ได้หรอก

ฉันทำได้สบายมาก

ไม่มีทางเลือก

มีทางเลือกดี ๆ เสมอ

โธ้ย!...งานเยอะจัง

สุดยอด!...งานดีมีเงิน



ทักษะสำคัญในการ
ก้าวสู่ Growth Zone

เกมส์คิดดี

ดียังไง
?

“ ฝึกคิดบวกผ่านการ
ตั้งคำถามว่า...ดียังไง? ”

กติกา 😊

1. ขอ 3 ดี

2. ห้ามคิดลบ

3. ห้ามคิดนาน

...ความท้าทาย
และการเปลี่ยนแปลง
“ใหม่ ใหญ่ ยาก”



เริ่มที่เกมสัปดาห์ + 3 คำถาม

1. เราทำอะไรได้บ้าง?
2. เราทำอะไรได้อีก?
3. ใครช่วยเราได้บ้าง?

พื้นที่ปลอดภัย

พื้นที่คุ้นเคย และควบคุมได้



พื้นที่เติบโต

หาเป้าหมายที่ต้องการ
ได้เป้าหมายใหม่ๆ
พิชิตเป้าหมายได้



“เราเป็น...
อย่างที่เราคิด”



“ชีวิตเป็น...
อย่างที่เรเลือก”



“เรา **เลือกทัศนคติ** ในการทำงานได้
...แม้ในยามที่เราเลือกงานไม่ได้”

“เป้าชัด โฟกัสเป็น”
...ดียังไง?





“ชีวิต...

เป็นอย่างไรที่เรา

Focus”

“Focus...สำคัญ!”

คิด...มอง...เจอ...



คิด...ทำ...ได้...

“คิดแย่!...

แต่...ครึ่งแก้ว”

“คิดมีหวัง!...

**ะ
ตัง**...ครึ่งแก้ว”

คุณเห็น?



ว้าว!

- เราใจ
- ยังไงก็ทำได้
- เป้าหมายรออยู่



ว้า!

- ไม่กล้า
- มีปัญหา
- น่าจะยาก

ลองก้าวออก
จากที่เดิมๆ
ดูบ้างนะ

“Just...ลอง”



ตราบใดที่ยังไม่ลงมือทำ
อย่าเชื่อว่า...คุณทำได้

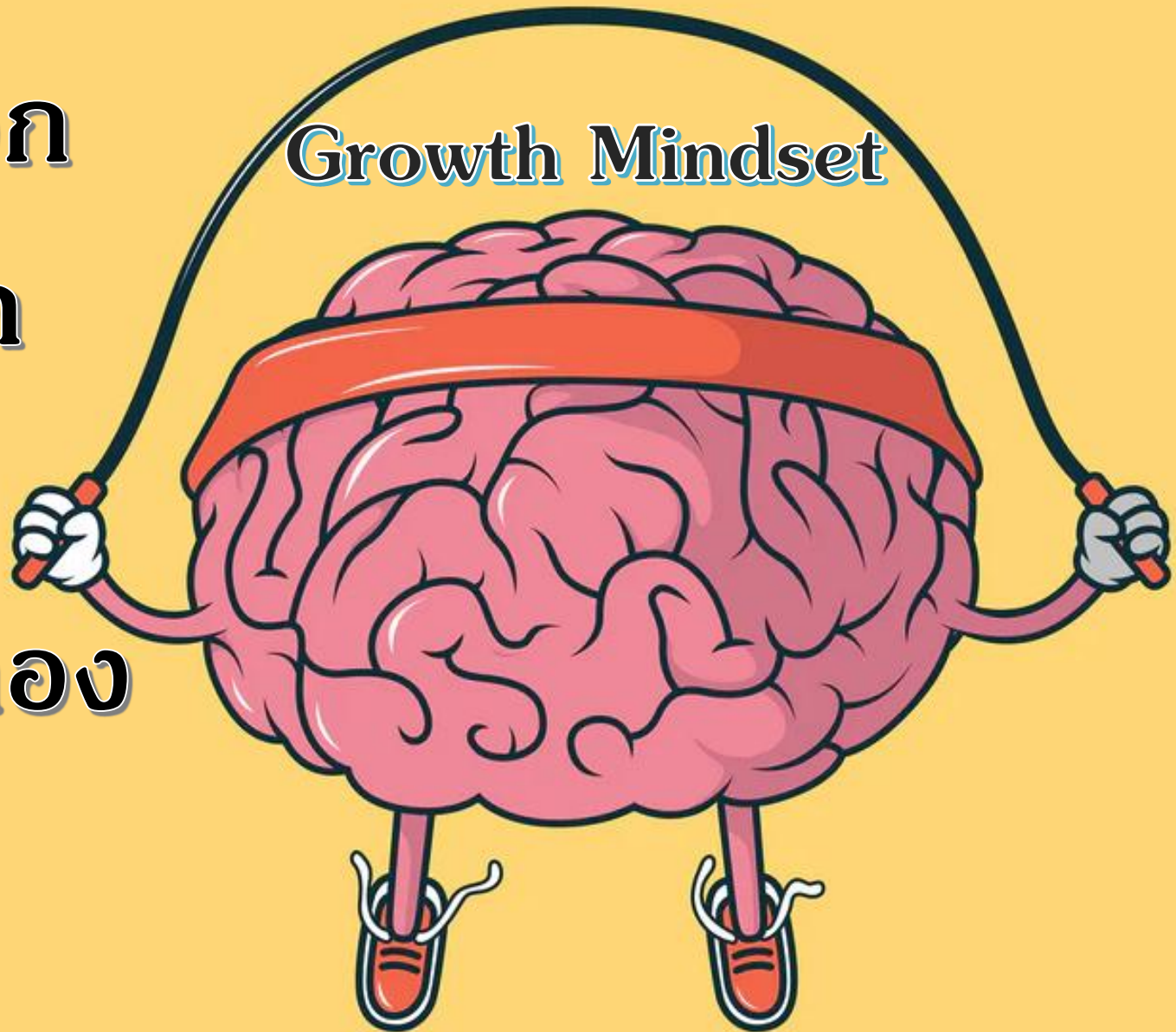


1. คิดบวก

2. เป้าชัด

3. Focus

4. Just ลอง



Growth Mindset

ความเสี่ยง ในการทำงานยุคนี้
ที่โลกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว
การแข่งขันสูง และการมี AI เข้ามา
คือ?.....

.....



SMART objective : คือการตั้งวัตถุประสงค์ที่มีประสิทธิภาพ



มีความเฉพาะเจาะจง



สามารถวัดผลได้



สามารถบรรลุได้



อยู่บนพื้นฐานความจริง



มีกำหนดเวลาที่แน่นอน

SMART objective : คือการตั้งวัตถุประสงค์ที่มีประสิทธิภาพ

**“ มี Talk show เป็นของตัวเอง ผู้เข้าฟัง 1000 คน
ภายใน 2 ปี หลังจากลาออก”**

**“พามาและน้องสาว ไปทริปเกาหลี 3 คืน 4 วันภายในเดือน
ธันวาคม ปีนี้”**

“เป้าหมายที่...

เจาะจง ชัดเจน
วัดผลได้ ใสเวลา

นำมาซึ่งผลลัพธ์
ที่ทรงพลัง”

5 4 3 2 1...

Action!



SMART + 3ป.

ประยุกต์ใช้

STEP 3

ปรับเปลี่ยน

STEP 2

เปิดใจ

STEP 1

เทคนิค 3 ป.

เพื่อสร้างแผนจัดการ

...ความเสี่ยง

แผนพัฒนาตัวเอง “ART”

A = Action พัฒนาตัวเองอย่างไร (วิธีการ)

R = Result ผลลัพธ์ที่คาดว่าจะได้รับ (วัดผลอย่างไร)

T = Timely ระยะเวลาการปฏิบัติ



แผนพัฒนาตัวเอง “ART”

เรื่องที่พัฒนา คือ.....

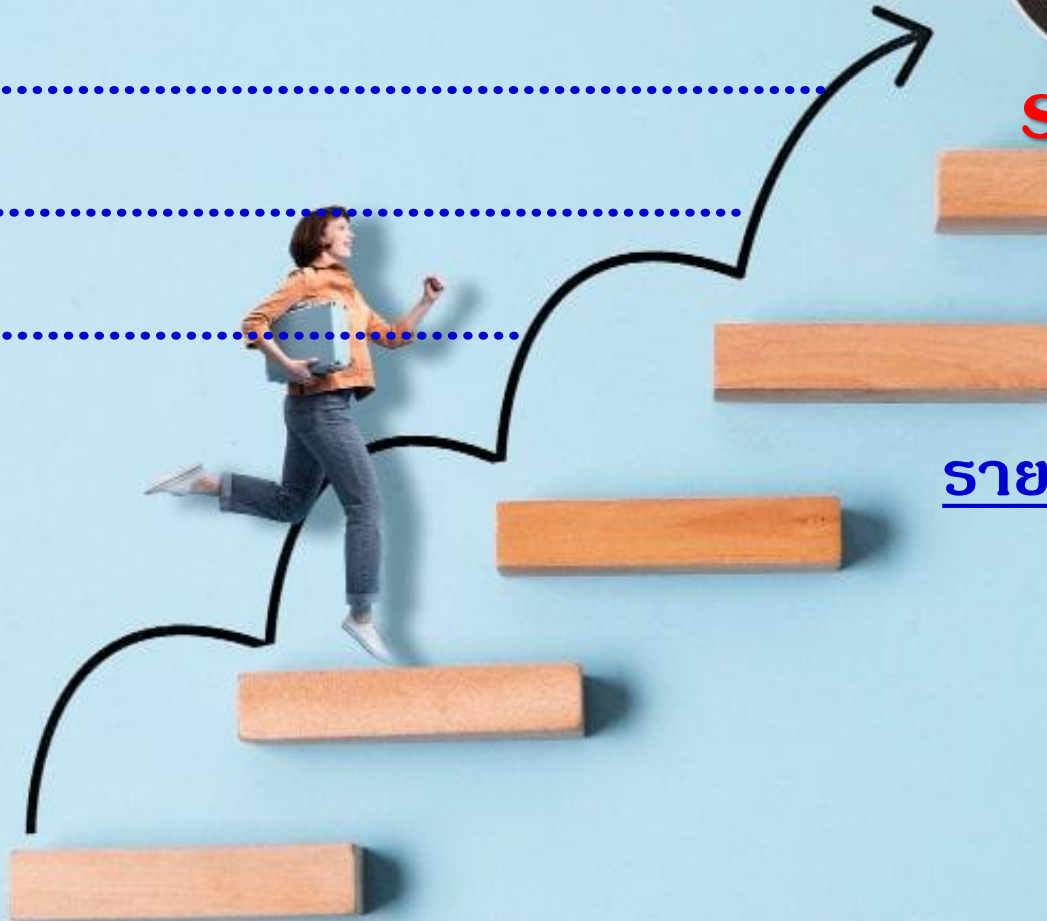
วิธีการ คือ.....

ผลลัพธ์ คือ.....

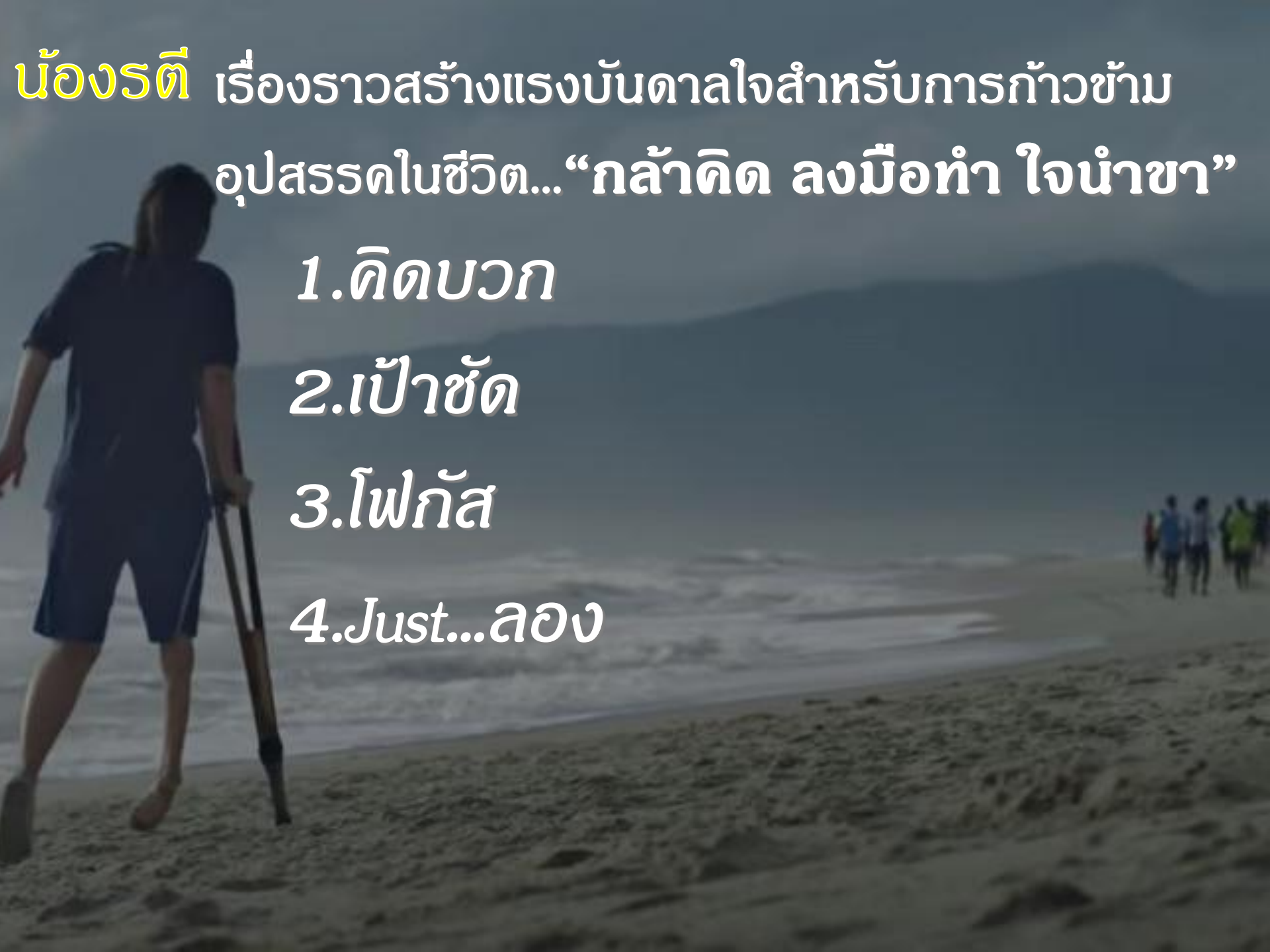
ระยะเวลา คือ.....



SMART



รายละเอียดวิธีการ

A person in a blue shirt and shorts is walking away from the camera on a sandy beach, holding a long wooden stick. In the background, there are mountains and a group of people walking further away.

น้องรติ เรื่องราวสร้างแรงบันดาลใจสำหรับการก้าวข้าม
อุปสรรคในชีวิต...“กล้าคิด ลงมือทำ ใจนำพา”

1.คิดบวก

2.เป้าชัด

3.โฟกัส

4.Just...ลอง

IMPOSSIBLE → I'M POSSIBLE

ลอง ลุย เลย

เรา คือความเป็นไปได้ของชีวิตเรา



MAGIC of 3...ทำทันที!

เพื่อพัฒนาตัวเองไปในทางที่ดีขึ้น



1.สิ่งที่ฉันจะมุ่งมั่นทำต่อ (Stay)

.....

2.สิ่งที่ฉันจะหยุดทำเพื่อสำเร็จ (Stop)

.....

3.ก้าวหน้าทำสิ่งใหม่ (Start)

.....

ทำทันที!

ททท

มากพอ ต่อเนื่อง

1. ทุกครั้งที่รู้สึกแย่กว่าคนอื่น..

ให้ มองคนที่แย่กว่าเรา

2. ทุกครั้งที่ได้รับมอบหมายงาน

**ให้คิดว่าเป็น “โอกาส” ในการเรียนรู้
อย่าคิดว่าเป็นการ “การโยนงาน”**

3. จะพัฒนาฝีมือได้ต้องดูตัวอย่าง

คนที่เก่งกว่าไม่ใช่คนที่ด้อยกว่า

