



The-learning-CEO.com

“

การฟังเป็นหัวใจในการสื่อสาร
การฟังให้มุมมองใหม่ ๆ ทั้งเรื่องงาน
และเรื่องความสัมพันธ์
และหาวิธีแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม

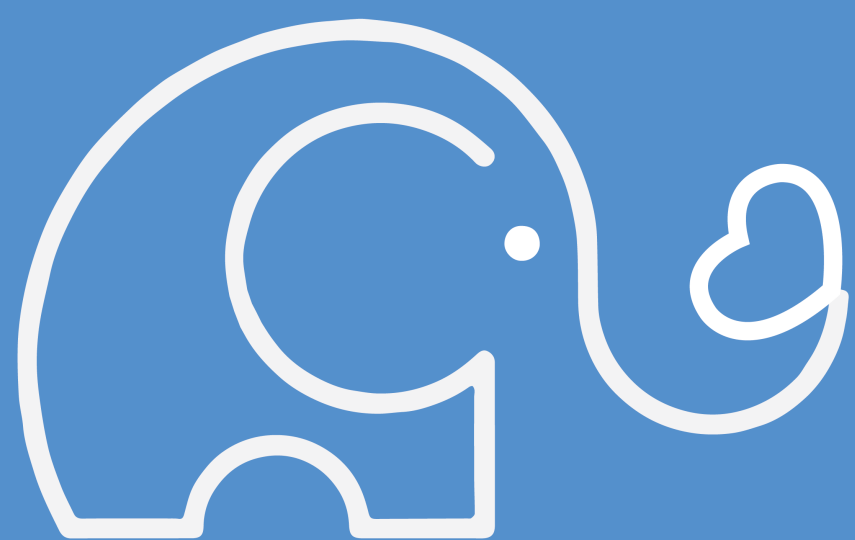
”

“

The Learning CEO

ช่วยแก้ปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจของลูกน้อง
ในที่ทำงานได้อย่างปลอดภัยและมีชีวิตที่ดีขึ้น
มีเทคนิคในการอยู่ร่วมกัน ได้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
โดยใช้เทคนิคการฟังด้วยหัวใจ

”



The-learning-CEO.com



โค้ชอุ้ย สุกธิวรรณ คำสวัสดิ์

ทำธุรกิจเกี่ยวกับการประมูลและรับซื้อเครื่องใช้สำนักงานทั่วประเทศ
มีประสบการณ์การทำงานเป็นหัวหน้างานด้านการจัดการในบริษัท
รับประมูลและซื้อมาขายไปกว่า 15 ปี

มีประสบการณ์โดยตรงในการเป็นที่ปรึกษาให้กับหัวหน้างาน
ในบริษัทองค์กรขนาดเล็ก กว่าสิบบริษัทในด้านความสัมพันธ์ในที่ทำงาน

เป็นวิทยากรสอนเกี่ยวกับเทคนิคการฟัง การตั้งคำถาม โรคซึมเศร้า
และการเห็นคุณค่าในตัวเอง

วิทยากรสอนด้านสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างหัวหน้าและลูกน้อง

เจ้าของเพจ The-learning-CEO
เว็บไซต์ www.the-learning-CEO.com

American Board of NLP University ตั้งขึ้น

- NLP practitioner and Therapeutic/ Master Coach
- A Graduate Of Life
- NLP Practitioner Coach Hypotherapist
- Time Line Therapy
- Leader, Facilitator & Safety Guide



The-learning-CEO.com



อะไรคือปัญหา จากการรับฟัง อย่างไม่เข้าใจ ?



The-learning-CEO.com



1. ลูกน้อง (นักเรียน) ไม่กล้าเสนองานใหม่ ๆ
2. ลูกน้อง (นักเรียน) ผิดพลาดบ่อย ๆ
3. ลูกน้อง (นักเรียน) ไม่ศึกษางาน



4. เจ้านาย (ครู) ต้องสอนเรื่องเดิมซ้ำ
5. ลูกน้อง (นักเรียน) ไม่พัฒนาตัวเอง
6. งานไม่เป็นไปตามเป้าหมาย



7. เกิดไม่ภาคภูมิใจในตัวเอง ไม่ได้รับการยอมรับ
8. ไม่กล้าเสนอไอเดีย เคยเสนอไปแล้วแต่ไม่ได้รับการยอมรับ ถูกปฏิเสธ ทำให้ขาดความมั่นใจ

8 วิธีการ ในการรับฟังนักเรียน ด้วยหัวใจ



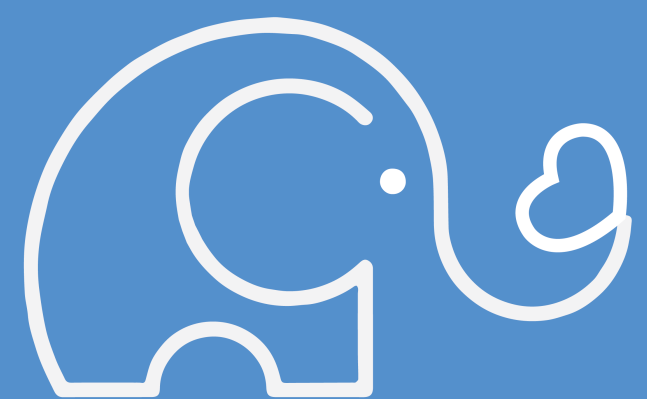
The-learning-CEO.com



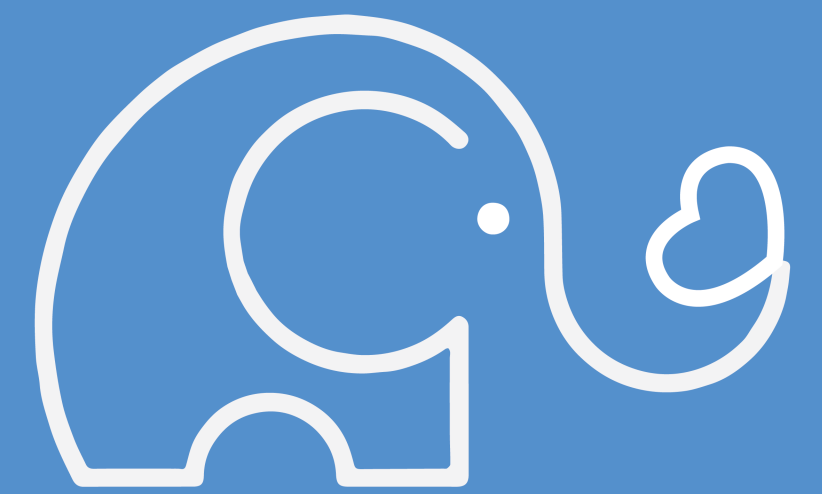
1. เข้าใจประเภทลักษณะของคนแต่ละประเภท
2. หาสาเหตุที่แท้จริง
3. รับฟังแบบไม่ตัดสิน
4. รู้จุดอ่อนมองหาจุดแข็ง



5. ทบทวนวิธีที่เคยใช้และหาวิธีการใหม่ๆ
6. หาวิธีที่เหมาะสม
7. กำหนดเวลาให้ชัดเจน
8. ชื่นชม



7 ขั้นตอน ฟังแบบไม่ตัดสิน⁹ (ทำไมต้องรู้)



The-learning-CEO.com

7 ขั้นตอน ฟังแบบไม่ตัดสิน

ตัวอย่างประโยคตัดสิน

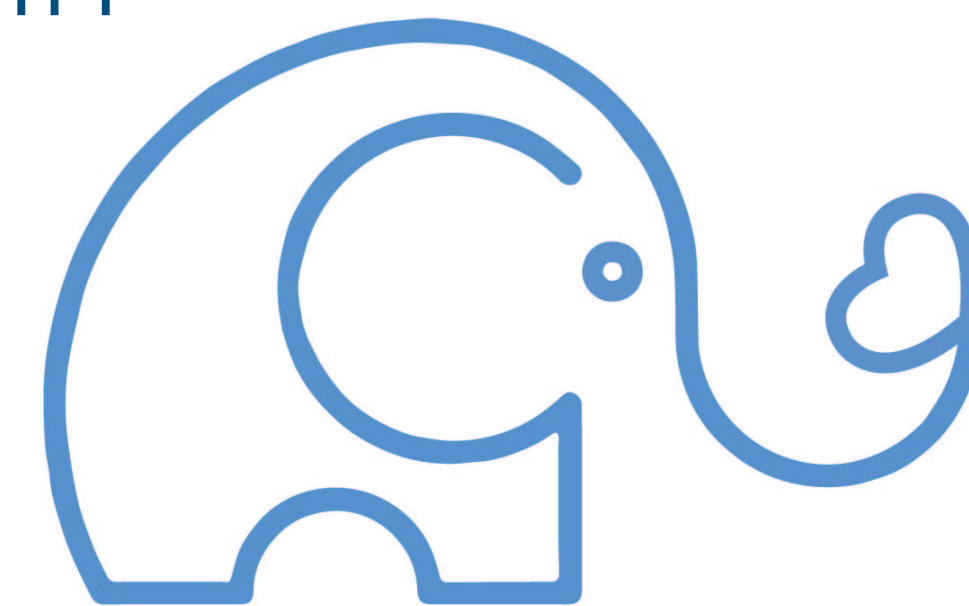
ประโยคตัดสิน...ห้องนี้ไม่น่าอยู่เลย
กล้องวีดีโอ...ห้องนี้สีแดง

ประโยคตัดสิน...สามีฉันไม่เอาไหน
กล้องวีดีโอ...สามีฉันค้าขายขาดทุนไปสามแสน

ประโยคตัดสิน...เด็กคนนี้ก้าวร้าว
กล้องวีดีโอ...เด็กคนนี้ชอบเพื่อนเมื่อเพื่อนบอกว่าไม่ให้เล่นด้วย

ประโยคตัดสิน...นักฟุตบอลไทยห่วยแตกจริงๆ
กล้องวีดีโอ...นักฟุตบอลไทยแพ้เวียดนาม 7-1

1. ตั้งสติ
2. แยกข้อเท็จจริงออกจากสิ่งที่ได้รับรู้
3. ชัดเจน
4. รับฟัง
5. เอาคำตัดสินออก
6. พูดยแบบดูเทพบันทึก
7. รับผิดชอบคำพูด



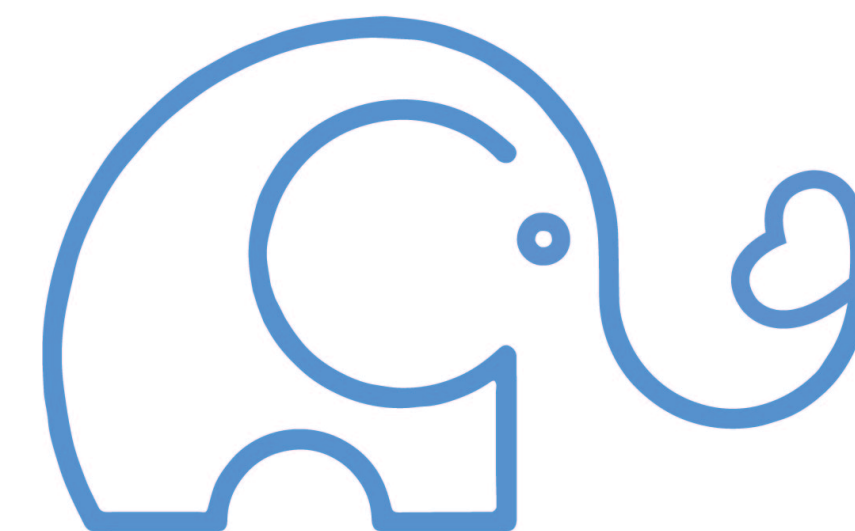
The-learning-CEO.com

กิจกรรม ที่ 1 ฟังแบบไม่ตัดสิน

ขั้นตอนการปฏิบัติ



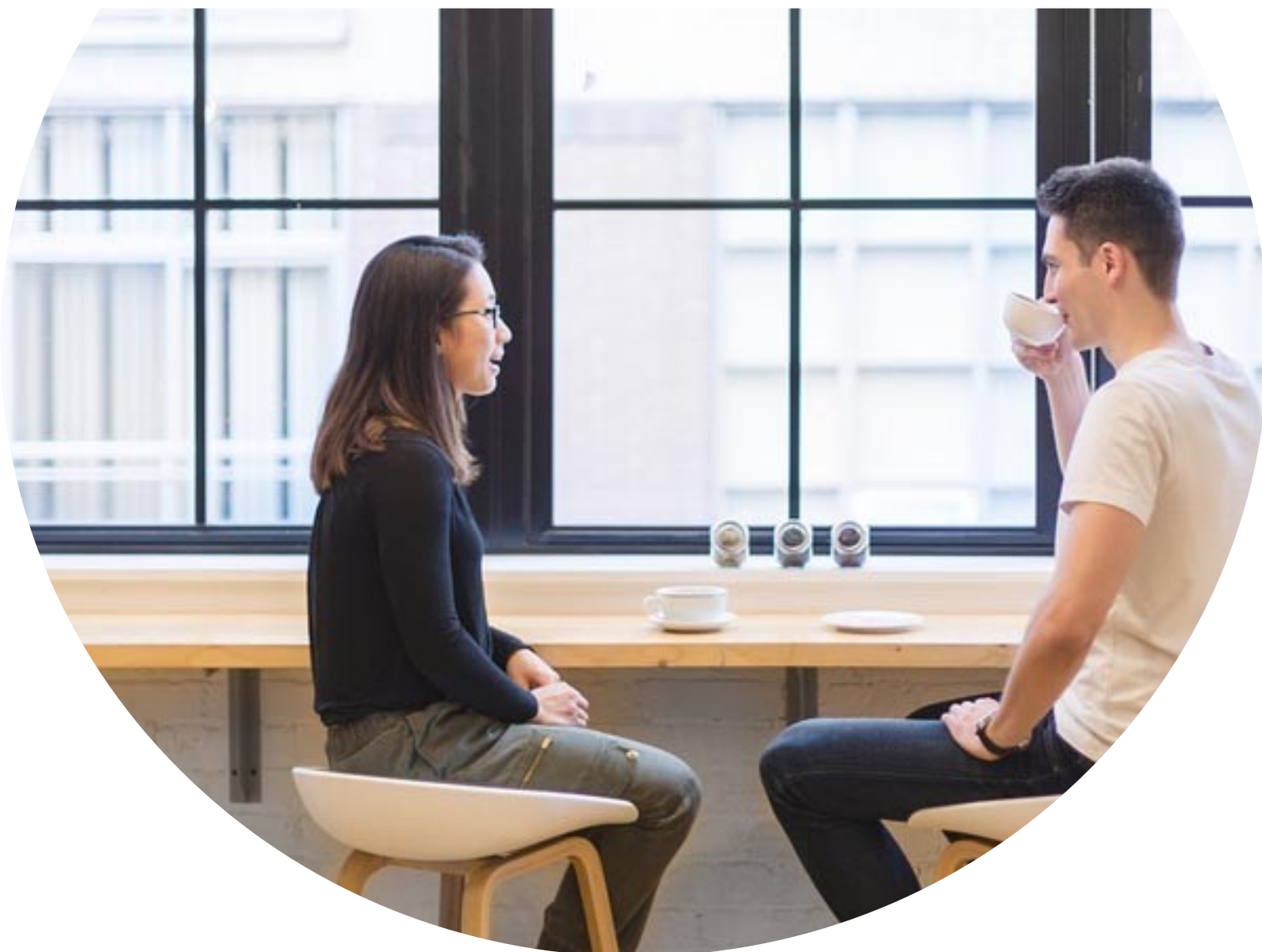
1. จับกลุ่ม 3 คน
2. มองภาพตัวอย่างในสไลด์..คุณเห็นอะไร
3. เล่าให้เพื่อนฟังในสิ่งที่ตัวเองเห็น
4. สลับกันเล่าคนละ 1 นาที
5. เสียกระดิ่งหมดเวลา
6. Sharing ว่าคุณได้เรียนรู้อะไรในระหว่างในกลุ่ม



3 ขั้นตอนให้คำปรึกษา (ทำไมต้องรู้)



The-learning-CEO.com



1. สร้างความสัมพันธ์
สถานที่, ท่าทางร่างกาย, ภาษาพูด

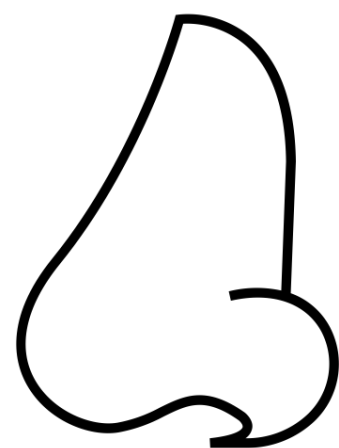


2. สร้างการตระหนักรู้
ฟัง (หู ตา จิต หัวใจ สมาธิ) , ถาม
ทวน, สรุป



3. ทำความเข้าใจ
เชื่อมโยงเรื่องราว
เจาะลึกให้รู้ปัญหา
ฝึกทักษะเข้าใจตัวเอง

กิจกรรม ที่ 2 การฝึกหายใจ



ขั้นตอนการปฏิบัติ

- 1 โฟกัสที่หัวใจ
- 2 หายใจเข้า 5 วินาที หายใจออก 5 วินาที
- 3 คิดถึงประสบการณ์ที่เป็นบวก อย่างเช่น คนที่รัก สถานที่ที่ชอบไป สัตว์เลี้ยง กิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข



กิจกรรม ที่ 3 กระบวนการตระหนักรู้เพื่อเข้าใจอารมณ์

ความรู้สึกเชิงลบ	ความรู้สึกเชิงบวก

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้แบ่งกระดาษเป็นสองช่อง ช่องซ้ายและขวา
2. ช่องซ้ายให้เขียนหัวข้อคือ ความรู้สึกด้านลบ ช่องขวาให้เขียนความรู้สึกด้านบวก
3. เขียนถึงสถานการณ์หรือคนที่มีความรู้สึกเชิงลบ และบวก แต่ละช่อง เป็นข้อ ๆ
4. หลังจากเขียนเสร็จแล้วให้นั่งหลับตา ผีกลมหายใจ 1 นาที
5. หลังจากผีกลมหายใจ 1 นาที ให้กลับมามองเหตุการณ์เดิม และให้เขียนความรู้สึกลงไปในกระดาษใหม่ ว่ารู้สึกอย่างไร กับเหตุการณ์นั้น





สิ่งที่คุณจะได้จากการฟังด้วยหัวใจ

เพราะความสำเร็จขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ที่ยอดเยี่ยม

TheLearningCEO สอนสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างหัวหน้าและลูกน้อง เพื่อ

1. การอยู่กันอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข เข้าใจกันและกันทั้งที่บ้านและที่ทำงาน
2. มีแนวคิดในการอยู่ร่วมกัน พนักงานมีความสุขทั้งที่บ้านและที่ทำงาน
3. พนักงานทุกคนมีรายได้ และมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง มีที่ดินเป็นของตนเอง
4. ช่วยพนักงานทุกคนมีรายได้มากกว่าที่เจามี ทางเลือกในการประกอบอาชีพหลากหลาย



ใครมีคำถามอะไร ไหมคะ ?



สอบถามและปรึกษาเพิ่มเติม



โค้ชอู๋ สุทธิวรรณ คำสวัสดิ์

www www.the-learning-ceo.com



OUI / ThelearningCEO



sushi.oui@gmail.com



The-learning-ceo/@thelearningce



093-624-6424



The-learning-CEO.com

