businesscoach

ทำยังไง เพื่อจัดการชีวิตของคุณให้สำเร็จมากขึ้น?

22 เครื่องมือที่ผ่านการทดสอบแ
ทดลองใช้แล้วในการฝึกสอนตนเ

SPARKLE

ผู้เขียน:
ลอร่า โคมอคซิน และ เพรร์นา ซูจาน
2015

Table of Contents

การแนะนำ **4**

บางคำเกี่ยวกับผู้เขียน **11**

สถานการณ์ **13**

หน้าต่างโจฮารี 14

การวิเคราะห์ สวอต 17

ความสุขและแผนภาพความสำเร็จ 21

รายการกิจกรรม-ความหลงใหล 23

บ้านเก่า-บ้านใหม่ 26

การวางตำแหน่ง **29**

เป้าหมายที่ชาญฉลาด 30

การสร้างภาพเชิงบวก 34

วงล้อแห่งชีวิต 36

การเขียนเชิงสร้างสรรค์: วันในอุดมคติ 39

ทางเลือก **41**

จังหวะเล็กซิคอน 42

แบบอย่าง 45

การปรึกษาหารือ 47

เส้นทาง **48**

เตตร้า เลมมา 49

ต้องมีและดีที่มี 51

แผนปฏิบัติการ 54
อุปสรรคสำคัญ 55
แพ้/ชนะ 56
รายชื่อผู้ชนะ 58
การงัด.. 60
รายการบทสนทนาภายใน 61
ถังและลูกโป่ง.. 64
อีแมป 65
การประเมิน... 68
บทเรียนที่ได้รับ... 69
การเฉลิมฉลอง.. 69
ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมหรือไม่?..................................... 71

การแนะนำ

การสนทนาการฝึกสอนประกอบด้วย 2 คน. โค้ช - หน่วยงานภายนอกสนับสนุนและช่วยเหลือลูกค้าของเขา/เธอ-ผู้ฝึกสอนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตน.
โค้ชไม่ได้ทำหน้าที่แก้ปัญหาของลูกค้า, เขา/เธอ เป็นเพียงตัวเร่งปฏิกิริยาเท่านั้นในกระบวนการเปลี่ยนแปลงของลูกค้า.
โค้ชทำเช่นนี้โดยการตั้งคำถามที่ทรงพลังและการใช้เครื่องมือการฝึกสอนมากมาย. เราแต่ละคนมีด้านที่ชาญฉลาด สร้างสรรค์ และชาญฉลาดและค้นพบวิธีแก้ไขปัญหาของเขา/เธอด้วยเข้าถึงปัญญานี้
การมีไกด์ภายนอกที่จูงใจและช่วยให้ผู้รับการฝึกสอนสะท้อนมุมมองนั้นเป็นเรื่องดีความท้าทายที่เผชิญ. จุดมุ่งหมายของ e-book นี้คือเพื่อให้ผู้อ่านมีเครื่องมือที่สามารถใช้เพื่อฝึกสอนตนเอง. ใน e-book นี้ เราจะพูดถึงการฝึกสอนภาษาฮังการีเล่มแรกรุ่น SPARKLE ตั้งแต่ต้นจนจบ. โมเดลนี้คิดค้นโดย ลอร่า โคมอคซิน และ นิโคเลตต้า เบเนเดค ซึ่งแบ่งกระบวนการฝึกสอนทั่วไปออกเป็นเจ็ดขั้นตอน.
ประกอบด้วย: Situation: สถานการณ์; Positioning: การวางตำแหน่ง; Alternatives: ทางเลือก; Route: เส้นทาง; Key Obstacles: อุปสรรคสำคัญ; Leverage: การใช้ประโยชน์; Evaluation: การประเมิน.

ในขั้นสถานการณ์,

โค้ชและผู้ฝึกสอนจะประเมินจุดเริ่มต้นและความท้าทายที่ลูกค้า.

เพื่อประเมินสถานการณ์ปัจจุบันอย่างเหมาะสม,

คุณสามารถเลือกได้จากหลากหลายวิธีและเครื่องมือมากมาย.

ก่อนอื่นเลย,

จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเอาชนะความมั่นใจของลูกค้าเพื่อที่เขา/เธอจะได้รู้ว่าไม่ได้ถูกถามคำถาม(เทคนิคการตั้งคำถาม) "ถูกสอดแนม"(แชโดว์), “สอบสวน” (การประเมินแบบ

360 องศา) ออกด้วยความอยากรู้อยากเห็นอย่างแท้จริง
แต่ทั้งหมดนี้ทำขึ้นเพื่อช่วยเขา/เธอ.
ขั้นตอนการวินิจฉัยควรรวมถึงการประเมินความเปิดกว้างและโซนความลับของผู้ถูกฝึกสอนที่ควรหลีกเลี่ยงได้ดีที่สุด (เช่น ในการฝึกสอนธุรกิจ ผู้ถูกฝึกสอนอาจกำหนดว่าจะไม่ครอบคลุมเรื่องส่วนตัว).
ถ้าหากคุณตระหนักถึงข้อห้าม คุณสามารถใช้วิธีการเปิดและทำการวิจัยโดยละเอียดตามสิ่งนี้ได้.
เครื่องมือการฝึกสอนควบคู่ไปกับพื้นฐานทางจิตวิทยาบางประการเช่นรวมถึงอาจใช้เทคนิคการเขียนเชิงสร้างสรรค์ที่แตกต่างกันในขั้นตอนนี้.
ด้วยทุกวิถีทางในการกำจัดของเขาหรือเธอโค้ชจะใช้เครื่องมือในการฟังอย่างกระตือรือร้นและเทคนิคการตั้งคำถาม
การประเมินแบบ 360 องศา

- คำถามประกอบด้วยคำถามความเป็นผู้นำมาตรฐาน แต่คำถามอื่นๆ พัฒนาขึ้นมาเพื่อประเด็นที่มุ่งเน้นโดยเฉพาะ
- อาจมีองค์ประกอบทางออนไลน์ และหากจำเป็น จะต้องสัมภาษณ์บุคคลสำคัญบางคนด้วย หากจำเป็น

- รับคำติชมจากเพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน/ที่ปรึกษา หรือแม้แต่ลูกค้า/ลูกค้า/ซัพพลายเออร์รายสำคัญ

การฝึกสอนเงา (โค้ชจะไปเยี่ยมคณะกรรมการหรือการประชุมอื่นๆ และให้ข้อเสนอแนะแบบตัวต่อตัว)

ในขั้นตอนการวางตำแหน่ง: ตามข้อมูลที่กำหนดไว้ข้างต้น ลูกค้าจะสามารถระบุจุดสนใจหลักของกระบวนการฝึกสอนได้ ลูกค้าซึ่งได้รับความช่วยเหลือจากโค้ช กำหนดวิสัยทัศน์ที่ต้องการ กำหนดทิศทางและเป้าหมาย - วางตำแหน่งตัวเอง.

ในกรณีนี้ โค้ชจะช่วยให้ลูกค้าตัดสินใจตามวัตถุประสงค์ที่สมเหตุสมผลซึ่งสามารถบรรลุได้ (เป้าหมาย SMART).

เครื่องมือที่ใช้ในขั้นตอนนี้สามารถแบ่งออกเป็นสองกลุ่มใหญ่ ขึ้นอยู่กับว่าลูกค้ามองเห็นภาพอย่างไร ตัวอย่างเช่น การกลับมาทำขั้นตอนก่อนหน้าต่อ การตัดต่อ วงล้อแห่งชีวิต บ้านเก่า - เทคนิคบ้านใหม่ หรือตราประจำตระกูลก็สามารถนำมาใช้ได้.

ในระยะทางเลือก:

เรามุ่งเน้นไปที่การระบุและการร่างทางเลือกและความเป็นไปได้เพื่อให้สามารถกำหนดวิธีการบรรลุเป้าหมายได้ความสำคัญของขั้นตอนนี้อยู่ที่การพิจารณาความเป็นไปได้ต่างๆ แทนที่จะรีบตัดสินใจ

ลูกค้าควรจะพิจารณาหลายทางเลือกและทำการตัดสินใจอย่างมีข้อมูลครบถ้วนในขั้นตอนต่อไป.

โค้ชสามารถสร้างแรงบันดาลใจในการระดมความคิดโดยใช้เครื่องมือต่างๆ เช่น การพลิกกลับ การขยาย สารานุกรม คนในอุดมคติ แผนปฏิบัติการ หรือกรอบงาน CREATE

แม้ว่าเขาอาจจะบรรลุผลลัพธ์ที่น่าพอใจโดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามที่เกิดขึ้นเอง

หรือพิจารณาแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุดและบทบาทของพวกเขา

โซลูชั่นของโมเดล ตัวอย่างเช่น

หากมุ่งเน้นไปที่การค้นหาแรงจูงใจที่เหมาะสมทีละคน

เราก็สามารถใช้แบบทดสอบแรงจูงใจได้ที่นี่.

ในระยะเส้นทาง:

โค้ชจะสนับสนุนลูกค้าในการตัดสินใจเลือกจากทางเลือกที่มีอยู่

วิธีที่ดีที่สุดในการช่วยคือการใช้การวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสีย

แต่ควรมีการนำเสนอตัวเลือกอื่นๆ ในชุดเครื่องมือของโค้ชด้วย

คุณสามารถปรับใช้สัญลักษณ์ Mercedes หรือโมเดล CHOICE ได้ หากคุณไม่ได้ใช้สัญลักษณ์เหล่านั้นในขั้นตอนก่อนหน้า

แต่อาจเพียงพอแล้วที่จะฉายภาพตัวเองว่าเป็นโค้ชที่ท้าทายและเผชิญหน้า เมื่อสิ้นสุดระยะนี้

ผู้ฝึกสอนจะมีแผนปฏิบัติการที่อธิบายว่าจะต้องทำอะไร เมื่อใด และอย่างไร.

อุปสรรคสำคัญ:

โค้ชสนับสนุนลูกค้าในการไประยะทางบนเส้นทางที่เลือกเพื่อให้แน่ใจว่าเขาจะไปบรรลุเป้าหมายของตนแทนที่จะถอยกลับเมื่อพบกันอุปสรรคแรก จนถึงจุดนี้ลูกค้ามักจะเพลิดเพลินกับการฝึกสอนโดยทั่วไปแล้ว ทั้งการวินิจฉัย (สถานการณ์) การตั้งเป้าหมาย (การวางตำแหน่ง) การทำงานจากทางเลือกอื่นหรือคำจำกัดความของเส้นทางนั้น "เจ็บปวด" สำหรับพวกเขาอย่างไรก็ตาม ลูกค้าจะต้องดำเนินการภายในเวลานี้ออกจากเขตความสะดวกสบายของเขา/เธอ เขา/เธออาจเริ่มยกเลิกด้วยซ้ำการนัดหมายปกติ ในกรณีนี้โค้ชไม่ควรรับความผิด มันเป็นกระบวนการทางธรรมชาติโดยสมบูรณ์ และขอแนะนำให้แจ้งให้ผู้ฝึกสอนทราบ การทำเช่นนั้นมีฝีมือโค้ชมีเครื่องมือของตัวเอง เช่น เรือใบ เวทมนตร์ร้านค้า ยางรัด ถัง/ลูกโป่ง หากไม่มีใช้งานแล้วในขั้นตอนการวางตำแหน่ง

ในระยะการงัด

โค้ชจะสนับสนุนลูกค้าของตนในการฝึกฝนพฤติกรรมเอาชนะตนเอง

มีเทคนิคและเครื่องมือที่มีประโยชน์มากมายที่จะใช้เมื่อลูกค้าเริ่มคิ

ดถึงการยอมแพ้

แต่ไม่มีข้อแก้ตัวที่พวกเขาต้องทำต่อไปหากต้องการบรรลุผลตามที่

ต้องการ

การแสดงบทบาทสมมติและการพูดคุยกับตัวเองในเชิงบวกอาจช่วย

ได้มากในการก้าวไปข้างหน้า เช่น เทคนิคการหยุดชั่วคราว

การประเมิน:

การมีส่วนร่วมในการฝึกสอนจะเกิดขึ้นได้ดีที่สุดเมื่อลูกค้าบรรลุเป้าหมายแล้ว. ในเคสนี้โค้ชร่วมฉลองความสำเร็จร่วมกับลูกค้า และนี่คือจุดที่ทั้งคู่รายงานต่อผู้จัดการของลูกค้าเกี่ยวกับความพยายามร่วมกันที่เกิดขึ้นหากมันเป็นการมอบหมายขององค์กร. รูปแบบการสรุปอย่างง่ายและรายการสรุปทำงานได้ค่อนข้างดี. ทุกขั้นตอนในโมเดล SPARKLE มีเครื่องมือหลายอย่างสามารถใช้ได้. ทั้งหมดนี้ถูกกล่าวถึงในหนังสือฝึกสอนที่มีประโยชน์ซึ่งมี150 เครื่องมือสำหรับโค้ชของลอร่า โคมอคซิน. พวกเราได้เลือกเครื่องมือที่มีประโยชน์เหล่านี้เพียง 22 รายการเท่านั้นเพื่อนำไปใช้ในการฝึกสอนตนเอง เราได้ลองแต่ละอย่างแล้วพวกเขาและจะแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวของเราเช่นเดียวกับเราไปด้วย.

บางคำเกี่ยวกับผู้เขียน

ลอร่า โคมอคซิน

หลังจากทำงานที่แอคเซนเจอร์ในตำแหน่งที่ปรึกษาด้านการจัดการ, เธอมีส่วนร่วมในการฝึกสอนอย่างมืออาชีพตั้งแต่นั้นมาพ.ศ. 2546.

เธอประสบความสำเร็จในการสนับสนุนผู้บริหารและผู้บริหารระดับสูงของบริษัทขนาดใหญ่หลายแห่ง.

เธอได้ลงทะเบียนเรียนกับรายชื่อผู้หญิงฮังการีที่สำคัญที่สุด 25 อันดับแรกในปี 2553. ในปี 2554,

เธอเป็นโค้ชชาวฮังการีที่โด่งดังที่สุดและBusiness Coach Ltd. นำโดยเธอเป็นที่รู้จักมากที่สุดบริษัทฝึกสอนในฮังการี

เธอเชื่อในพลังของการโค้ชชิ่งแม้ในการโค้ชตัวเองหากไม่มีโค้ชคนอื่นมีอยู่แค่ตัวเราเอง

เพรณา สุจัน

ประสบการณ์กว่า 30 ปีในอุตสาหกรรมการบริการ. สุขภาพ, การสรรหาบุคลากรด้านกฎหมาย

และความเชี่ยวชาญด้านการฝึกสอนอาวุโสทนายความที่ทำงานให้กับบริษัทในท้องถิ่น ระดับภูมิภาค

และระดับนานาชาติที่มีชื่อเสียงในภูมิภาค ซีอีอี(CEE).

พรมแห่งประสบการณ์ชีวิตอันอุดมสมบูรณ์

นำมาซึ่งการผสมผสานอันเป็นเอกลักษณ์ของตะวันออกและตะวันต

ก. การฝึกสอนภววิทยาคือสิ่งที่เธอฝึกฝน.

สร้างสมดุลและความสามัคคีในขอบเขตทางภาษา อารมณ์และร่างกาย.

การสะท้อนลูกค้าและเปลี่ยนลูกค้าด้วยการตั้งคำถามที่ทรงพลัง. สิ่งนี้ช่วยให้ลูกค้าเข้าถึงได้เป็นคนมีสัญชาตญาณ ฉลาดและพวกเขาก็คิดวิธีแก้ปัญหานั้นขึ้นมามีแนวโน้มที่จะยึดติดกับพวกเขามากขึ้น. ร่วมสร้างสรรค์แนวทางใหม่ๆของการอยู่เพื่อลูกค้า. เดินทางไปแพร่หลายอาศัยอยู่ในเอเชีย แอฟริกาอเมริกาและยุโรปได้รับความเข้าใจอันยาวนานเกี่ยวกับวัฒนธรรมต่างๆ ทั่วโลก.

สถานการณ์

นี่เป็นขั้นตอนสำคัญในการระบุความท้าทายที่เผชิญอยู่และยอมรับสิ่
งนี้.
เรามักจะมีส่วนร่วมอย่างมากปัญหาที่เรามองเห็นการพังทลายไม่ชั
ดเจน. เราไม่สามารถมองเห็นป่าไม้ได้
เครื่องมือด้านล่างสามารถช่วยได้ให้เรามองเห็นสถานการณ์และตัว
เราเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น.
มันสามารถเปิดเผยได้ว่าวิธีแก้ปัญหานั้นแตกต่างไปจากเดิมอย่างสิ้
นเชิงทิศทางที่ขัดแย้งกับความเชื่อและนิสัยที่เรายึดถือถึงอย่างสุดซึ้ง
.นี่อาจทำให้ตกใจมาก.

หน้าต่างโจฮารี

หน้าต่างโจฮารี เป็นเทคนิคที่สร้างขึ้นในปี 1955 โดยนักจิตวิทยาชาวอเมริกันสองคนคือ โจเซฟ ลัฟท์ และแฮร์ริงตัน อิงแฮม

ใช้เพื่อช่วยให้ผู้คนเข้าใจความสัมพันธ์ของพวกเขากับตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น

โดยส่วนใหญ่จะใช้ในกลุ่มช่วยเหลือตนเองและในองค์กรเป็นแบบฝึกหัดการเรียนรู้แบบฮิวริสติก.

เมื่อทำแบบฝึกหัด ผู้ถูกทดสอบจะได้รับรายการคำคุณศัพท์ 55 คำ และเลือกห้าหรือหกคำที่พวกเขารู้สึกว่าบรรยายถึงบุคลิกภาพของตนเอง เพื่อนร่วมงานของหัวเรื่องจะได้รับรายชื่อเดียวกัน และแต่ละคนจะเลือกคำคุณศัพท์ห้าหรือหกคำที่อธิบายหัวเรื่อง จากนั้นคำคุณศัพท์เหล่านี้จะถูกแมปลงบนตาราง.

ชาร์ลส์ แฮนดี้เรียกแนวคิดนี้ว่าบ้าน โจฮารี ที่มีสี่ห้อง ห้องที่ 1 เป็นส่วนหนึ่งของตัวเราที่เราเห็นและคนอื่นเห็น ห้องที่ 2 เป็นด้านที่คนอื่นเห็นแต่เราไม่รู้ ห้องที่ 4 เป็นห้องลึกลับที่สุดที่ตัวเราเองและผู้อื่นมองไม่เห็นส่วนที่หมดสติหรือจิตใต้สำนองเรา ห้องที่ 3 เป็นห้องส่วนตัวของเราพื้นที่ที่เรารู้จักแต่เก็บไว้จากผู้อื่น.

เปิดหรืออารีน่า:

คำคุณศัพท์ที่เลือกโดยทั้งผู้เข้าร่วมและเพื่อนร่วมงานจะถูกจัดวางไ

ว้ในควอแดรนท์เปิดหรืออารีน่า

จตุภาคนี้แสดงถึงลักษณะของวิชาที่ทั้งพวกเขาและเพื่อนร่วมงานรั

บรู้.

ซ่อนเร้นหรือส่วนหน้า: คำคุณศัพท์ที่เลือกโดยวิชาเท่านั้น

แต่ไม่ใช่โดยกลุ่มเพื่อนใด ๆ

ของพวกเขาจะถูกจัดอยู่ในจตุภาคที่ซ่อนอยู่หรือส่วนหน้าซึ่งแสดงถึ

งข้อมูลเกี่ยวกับพวกเขาที่เพื่อนร่วมงานของพวกเขาไม่ทราบ

ก็ขึ้นอยู่กับว่าจะเปิดเผยข้อมูลนี้หรือไม่.

บอด:

คำคุณศัพท์ที่ไม่ได้ถูกเลือกโดยวิชาแต่เฉพาะจากคนรอบข้างเท่านั้

นที่จะจัดอยู่ในกลุ่มจุดบอด

ข้อมูลเหล่านี้แสดงถึงข้อมูลที่บุคคลนั้นไม่ทราบ แต่ข้อมูลอื่นๆ

ทราบ

และพวกเขาสามารถตัดสินใจได้ว่าจะแจ้งให้บุคคลทราบเกี่ยวกับ

"จุดบอด" เหล่านี้หรือไม่และอย่างไร

ไม่ทราบ:

คำคุณศัพท์ที่ไม่ได้เลือกโดยวิชาใดวิชาหนึ่งหรือเพื่อนร่วมงานจะยั

งคงอยู่ในจตุภาคที่ไม่รู้จัก

ซึ่งแสดงถึงพฤติกรรมหรือแรงจูงใจของผู้เข้าร่วมที่ไม่ได้รับการยอ

มรับจากใครก็ตามที่เข้าร่วม

อาจเป็นเพราะพวกเขาไม่ได้ใช้หรือเนื่องจากมีความไม่รู้โดยรวมขององการมีอยู่ของลักษณะเหล่านี้

แง่มุมหนึ่งที่น่าสนใจในด้านนี้คือศักยภาพของมนุษย์ของเรา

ศักยภาพของเราไม่เป็นที่รู้จักสำหรับเราและคนอื่นๆ.

	รู้จักตัวเอง	ไม่รู้จักตนเอง
คนอื่นรู้จัก	**เปิด**	**บอด**
คนอื่นไม่รู้จัก	**ซ่อนอยู่**	**ไม่รู้จัก**

หน้าต่างโจฮารี

การวิเคราะห์ สวอต

การวิเคราะห์ SWOT (หรืออีกทางหนึ่งคือ SWOT matrix) เป็นวิธีการวางแผนเชิงโครงสร้างที่ใช้ในการประเมินจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และภัยคุกคามที่เกี่ยวข้องกับโครงการหรือในการร่วมลงทุนทางธุรกิจ. การวิเคราะห์ SWOT สามารถดำเนินการสำหรับผลิตภัณฑ์ สถานที่ อุตสาหกรรม หรือบุคคลได้ เกี่ยวข้องกับการระบุวัตถุประสงค์ของการร่วมทุนทางธุรกิจหรือโครงการและระบุปัจจัยภายในและภายนอกที่เป็นที่ชื่นชอบและไม่เอื้ออำนวยเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์นั้น. ผู้เขียนบางคนให้เครดิต SWOT ต่ออัลเบิร์ต ฮัมฟรีย์ ซึ่งเป็นผู้นำการประชุมที่สถาบันวิจัยสแตนฟอร์ด (ปัจจุบันคือ SRI International) ในทศวรรษ 1960 และ 1970 โดยใช้ข้อมูลจากบริษัทที่ติดอันดับ Fortune 500. อย่างไรก็ตาม ฮัมฟรีย์เองไม่ได้อ้างสิทธิ์ในการสร้าง SWOT และต้นกำเนิดยังคงคลุมเครือ ระดับที่สภาพแวดล้อมภายในของบริษัทตรงกับสภาพแวดล้อมภายนอกนั้นแสดงออกมาโดยแนวคิดเรื่องความพอดีเชิงกลยุทธ์.

จุดแข็ง : ลักษณะเฉพาะของบุคคลที่ให้ไว้ได้เปรียบเหนือผู้อื่น. ลักษณะบุคลิกภาพ,

คุณธรรมที่ช่วยแต่ละคนบรรลุเป้าหมายของเขา. ความอดทน,
แรงจูงใจ, ความรู้
และประสบการณ์เป็นตัวอย่างบางส่วนไปที่หมวดหมู่นี้.
จุดอ่อน: คุณลักษณะที่ทำให้บุคคลอยู่ที่เสียเปรียบเมื่อเทียบกับผู้อื่น.
ความกลัวภายใน ความกังวลความวิตกกังวล
การพูดคุยกับตนเองเชิงลบ
ความเชื่อในตนเองเชิงลบที่ขัดขวางหรือจำกัดศักยภาพและความสามารถของเรา. ขาดความนับถือตนเอง
โอกาส: องค์ประกอบที่บุคคลสามารถใช้ประโยชน์ได้ข้อได้เปรียบ.
ตัวอย่างเหล่านี้คือความพร้อมทางการเงินทรัพยากร
สิ่งอำนวยความสะดวกการฝึกอบรม และการเชื่อมต่อเครือข่าย.
ภัยคุกคาม:
องค์ประกอบในสภาพแวดล้อมที่อาจก่อให้เกิดปัญหาให้กับแต่ละบุคคล. เจตนาที่ไม่ดีหรือขาดทรัพยากรที่มีอยู่.
การระบุ SWOT
มีความสำคัญเนื่องจากสามารถแจ้งขั้นตอนภายหลังในการวางแผน
เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ได้.

ประสบการณ์ของ เพรนา: เมื่อฉันผ่านการฝึกโค้ช

การประเมินความไม่คู่ควรที่ฉันใช้ชีวิตอยู่นั้นเผยให้เห็นอย่างโหดร้าย. ครั้งหนึ่งเปิดเผย,

ฉันทำตามขั้นตอนทุกวันเพื่อเตือนตัวเองว่าความจริงและความสำเร็จที่ข้าพเจ้าได้รับมาในชีวิต.

ฉันเตือนให้พาตัวเองไปยังสถานที่ที่เหมาะสมในร่างกาย,

อารมณ์เช่นเดียวกับภาษาที่ฉันใช้อยู่ในหัวของฉัน.

ฉันให้ความสนใจกับโอกาสที่มีอยู่อย่างมีสติ. สิ่งนี้ค่อยๆ

พาฉันออกจากพื้นที่ที่ "ไม่คู่ควร"

ของฉันไปสิ่งมีชีวิตที่คู่ควรมากขึ้น. ด้วยการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง

เราได้สร้างสรรค์เส้นทางประสาทใหม่ในสมองของฉัน.

ผู้มีอำนาจตัดสินใจควรพิจารณาว่าสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ได้หรือไม่ โดยพิจารณาจาก SWOT
หากไม่สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ได้
จะต้องเลือกวัตถุประสงค์อื่นและทำซ้ำกระบวนการ.
ผู้ใช้การวิเคราะห์ SWOT
จำเป็นต้องถามและตอบคำถามที่สร้างข้อมูลที่มีความหมายสำหรับแต่ละหมวดหมู่ (จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และภัยคุกคาม)
เพื่อให้การวิเคราะห์มีประโยชน์และค้นหาความได้เปรียบในการแข่งขัน.

	มีประโยชน์ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์	เป็นอันตราย เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์

ต้นกำเนิดภายใน (คุณลักษณะขององค์กร)	จุดแข็ง	จุดอ่อน
แหล่งกำเนิดภายนอก (คุณสมบัติของสิ่งแ	โอกาส:	ภัยคุกคาม

ความสุขและแผนภาพความสำเร็จ

เราสังเกตเห็นว่าชีวิตไม่ได้ไหลเหมือนแม่น้ำ

เรารู้สึกว่าเราไม่มีความสุขหรือไม่?

เรารู้สึกถึงอุปสรรคบนเส้นทางของเราหรือไม่?

สิ่งสำคัญคือต้องหยุดสักหน่อย

เราต้องนึกถึงช่วงเวลาที่เรารู้สึกมีความสุขที่สุดในชีวิตอย่างมีสติ

สิ่งที่อยู่เบื้องหลังความรู้สึกนี้ต้องได้รับการตรวจสอบอย่างชัดเจน

ตอนนี้เรามาเตรียมกราฟกัน

แกนแนวตั้งบนแผนภาพแสดงถึงระดับความสุขในระดับ 1 ถึง 10

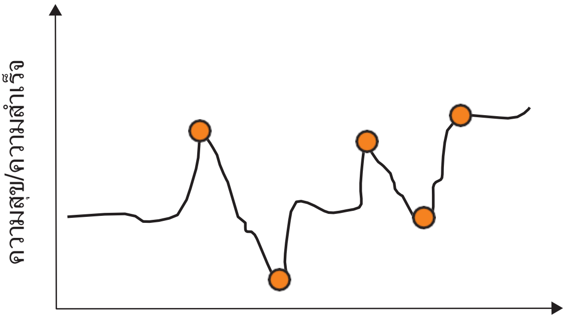
แกนนอนคือประสบการณ์ที่ทำให้เรามีความสุข

เมื่อเชื่อมต่อจุดต่างๆ เราจะได้แผนภาพ

ตอนนี้ให้ตรวจสอบอย่างลึกซึ้งถึงสิ่งที่อยู่เบื้องหลังทุกตัวเลขบนกราฟ เหตุใดประสบการณ์หนึ่งจึงพาเราไปสู่ระดับความสุขที่ 3 และอีกหนึ่งถึงระดับ 9? เมื่อเรามีความชัดเจนแล้ว เราก็จะสามารถระบุได้ว่าอะไรจะนำเราไปสู่สถานที่แห่งความสุขอย่างแท้จริง เราสามารถทำเช่นนี้ได้เฉพาะบางด้านของชีวิตเรา ภาวะที่กลืนไม่เข้าคายไม่ออกในอาชีพการงาน ความไม่ลงรอยกันในชีวิตส่วนตัว/หุ้นส่วน

เมื่อเราเข้าใจถึงสิ่งที่ทำให้เรามีความสุขแล้ว

เราก็สามารถดำเนินตามนั้นได้



รายการกิจกรรม-ความหลงใหล

นี่เป็นเครื่องมือที่โค้ชใช้กันทั่วไป เรากำลังเผชิญกับปัญหาเดิมซ้ำแล้วซ้ำอีกหรือไม่? มันอาจจะคุ้มค่าที่จะเฝ้าติดตามตัวเองสักสองสามชั่วโมงสองสามวัน หรือแม้แต่สองสามสัปดาห์ นิสัยที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อเราจะถูกเปิดเผย เราไม่สามารถปฏิเสธได้ใช่ไหม? ส่งผลให้เราใช้เวลามากเกินไป หรือเรากำลัผัดวันประกันพรุ่งและไม่สามารถทำตากำหนดเวลาได้? เมื่อเราจดบันทึกกิจกรรมทั้งหมดของเราเป็นรายชั่วโมง เราจะเข้าใจว่าเราใช้เวลาไปกับกิจกรรมที่ไม่สร้างกำไรอย่างไร.

อีกทางเลือกหนึ่งที่เราสามารถใช้ได้คือเตรียมตารางรายการกิจกรรมเป็นรายชั่วโมง

เราสามารถแบ่งความหลงใหลที่เกิดขึ้นมาให้เราให้คะแนนได้ตั้งแต่

1 ถึง 10 ซึ่งอาจช่วยให้เข้าใจถึงช่วงเวลาที่เรามีประสิทธิผล

มีแรงบันดาลใจมากที่สุด กิจกรรมที่เราชอบมากที่สุด

นอกจากนี้เรายังสามารถกำหนดช่วงเวลาและกิจกรรมต่างๆ

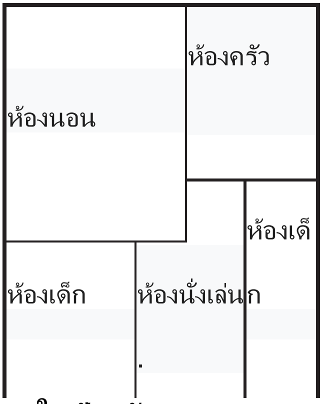
ได้อีกด้วย

นี่เป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์มากในการตัดสินใจอาชีพหรือการเปลี่ยนแปลงอื่นๆ.

เวลา	กิจกรรม	ความหลงใหล
9.00-9.30	ตอบอีเมล	2
9.30-10.00	เตรียมตัวประชุม	4
10.00-11.00	การประชุมที่ประสบความสำเร็จกับลูกค้าคนสำคัญ	10
11.00-12.00	ติดตามและดูแลการประชุม	4
12.00-13.00	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อธุรกิจกับเพื่อนร่วมงาน	10
13.00-14.00	การประชุมผลตอบรับด้านประสิทธิภาพกับผู้มีประสิทธิภาพสูง	10
14.00-15.00	การประชุมผลตอบรับด้านประสิทธิภาพกับผู้มีประสิทธิภาพต่ำ	1
15.00-16.00	การบริหาร	2

บ้านเก่า-บ้านใหม่

เครื่องมือนี้มีประโยชน์ในการสร้างความสมดุลในชีวิตส่วนตัวหรืออาชีพ
อาจมีช่วงหนึ่งที่เราไม่พอใจกับการดำเนินชีวิตของเราต่อไป เราต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง. วาดแผนผังบ้านของคุณ
ห้องต่างๆ ในบ้านเป็นตัวแทนของพื้นที่ในชีวิตของคุณ
ตัวอย่างเช่น
ห้องนั่งเล่นเป็นตัวแทนของครอบครัวและชีวิตทางสังคมของคุณ
พื้นที่ห้องนอนเป็นตัวแทนของชีวิตกับคู่รัก/คู่สมรสของคุณ
ห้องน้ำแสดงถึงพื้นที่ส่วนตัวของคุณ
การศึกษาของคุณแสดงถึงชีวิตการทำงานของคุณ
คุณสามารถเพิ่มพื้นที่จอดรถ ห้องเด็ก ระเบียง



ตามความต้องการไลฟ์สไตล์ของคุณในปัจจุบัน
พื้นที่รวมต้องไม่เกิน 100 ตร.ม.

ตอนนี้ให้เตรียมแผนภาพอื่นเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงที่คุณอยากเห็นในชีวิตของคุณในอีก 5 ปีข้างหน้า

ทำการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ตามความต้องการของคุณ ขยายหรือลดพื้นที่ที่คุณต้องการขยายหรือลดในชีวิตของคุณในอีก 5 ปีนับจากนี้ คุณอาจต้องการลดการศึกษาและมีห้องเด็กในอีก 5 ปีนับจากนี้.

คุณสามารถแยกชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงานออกเป็น 2 ระดับ หากคุณต้องการใช้เวลาร่วมกับคู่ของคุณหรือกับเพื่อนร่วมงานอย่างมืออาชีพ

คุณอาจต้องการลดพื้นที่ในสำนักงานและเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวกในห้องประชุม/ห้องประชุม ในชีวิตส่วนตัวของคุณ

คุณอาจต้องการใช้เวลากับเพื่อนมากขึ้นในอีก 5 ปีนับจากนี้ แทนที่จะมุ่งความสนใจไปที่ครอบครัวที่พรากเวลาและความสนใจทั้งหมดของคุณไป

คุณอาจตัดสินใจที่จะสร้างความสมดุลและทำการเปลี่ยนแปลงบางอย่างเพื่อให้สิ่งนี้มีผลประสบการณ์ของเพรนา:

เมื่อลูกสาวออกจากรังฉันสังเกตเห็นความว่างเปล่าครั้งใหญ่และการสูญเสียจุดมุ่งหมายในชีวิต

ทั้งหมดใช้เวลาหลายปีในการเลี้ยงดูลูกสาวแสนสวย 2 คนของฉันด้วยลูกสาวเพียงคนเดียวโฟกัสที่แหลมได้ปิดตัวลงอย่างประสบความสำเร็จ ตอนนี้อะไร?ฉันรู้สึกหลงทาง สับสน และไร้จุดหมาย

นี่คือตอนที่ฉันตัดสินใจเริ่มโครงการฝึกอบรมโค้ชในสหรัฐอเมริกาควบคู่ไปด้วยทำงานมากกว่างานเต็มเวลา

เมื่อฉันย้ายออกไปของอาชีพการสรรหานักกฎหมายเข้าสู่วิชาชีพฝึกสอนฉันตั้งปณิธานที่ชัดเจนในการเป็นผู้นำสุขภาพดีมีความสุขอุดมสมบูรณ์และชีวิตที่มีความหมาย

ฉันติดตามวาระการประชุมของฉันอย่างต่อเนื่องและมุ่งมั่นที่จะรักษาสมดุลระหว่างการทำงานการประชุมทางโทรศัพท์กับครอบครัวกับลูกสาวสัปดาห์ละครั้งผ่านทางSkype เวลากับเพื่อนรัก

การเติบโตส่วนตัวของฉัน จิตวิญญาณการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องในขอบเขตวิชาชีพของฉัน

เช่นเดียวกับการพักผ่อน นันทนาการ

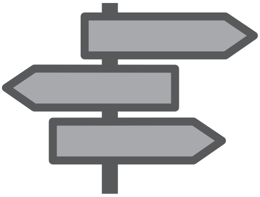
และการออกกำลังกายหลายครั้งที่เรารู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้ติดตามอย่างใกล้ชิด

ฉันสังเกตเห็นว่าฉันรู้สึกไม่ซิงค์กันเมื่อไม่ต้องจ่ายเงินความสนใจ.

ฉันหยุดและรีบูตทันที ฉันได้เรียนรู้ที่จะรับใช้ตัวเองก่อน

ก่อนที่จะออกไปรับใช้โลกอย่างภาคภูมิใจเพื่อเป็นแบบอย่างแก่พวกเขา.

การวางตำแหน่ง



ระยะนี้เกี่ยวข้องกับการตอกย้ำเป้าหมายอย่างแม่นยำ

สิ่งสำคัญคือต้องจดบันทึกสิ่งเหล่านี้

เป็นเรื่องง่ายมากที่จะมองข้ามเป้าหมายของเรา

เราอาจฝันถึงบ้านหลังใหญ่ ความสัมพันธ์ในอุดมคติ

สถานที่ทำงานที่ดีขึ้น

แต่สิ่งเหล่านั้นก็จะยังคงเป็นความฝันจนกว่าเราจะดำเนินการไม่ถูกต้อง

นี่เป็นขั้นตอนสำคัญในการฝึกสอนตนเองโดยเราได้จัดทำแผนปฏิบัติการเพื่อบรรลุความฝันที่เราปรารถนาที่จะบรรลุ

เป้าหมายที่ชาญฉลาด

เมื่อคุณวางแผนโครงการแล้ว
ให้มุ่งความสนใจไปที่การพัฒนาเป้าหมายหลายประการที่จะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จได้ เป้าหมายควรเป็นแบบ SMART เฉพาะเจาะจง วัดผลได้ น่าดึงดูด สมจริง และอิงตามเวลา.
ตัวย่อ SMART มีรูปแบบที่แตกต่างกันเล็กน้อยจำนวนหนึ่ง ซึ่งสามารถใช้เพื่อให้คำจำกัดความที่ครอบคลุมมากขึ้นสำหรับการตั้งเป้าหมาย:

S - เฉพาะเจาะจง: เป้าหมายของคุณจะต้องเฉพาะเจาะจง
'ฉันอยากมีความสุข' เป็นคำทั่วไป มันไม่ได้พาคุณไปข้างหน้า
'ฉันปรารถนาที่จะก้าวไปอีกระดับในที่ทำงานของฉัน'
เป็นตัวอย่างของเป้าหมายเฉพาะ.
M - วัดได้: เป้าหมายของคุณต้องมีจำนวนที่เป็นรูปธรรม
ฉันอยากจะลดน้ำหนักได้กี่กิโล?
ฉันอยากมีลูกค้าใหม่กี่รายเมื่อสิ้นสุดระยะเวลาที่กำหนด?
ฉันต้องมีเงินในธนาคารเท่าไหร่?
รายได้ต่อเดือนของฉันควรเท่าไหร่?
เราต้องใส่ตัวเลขให้กับเป้าหมายที่ต้องการ
ไม่ว่าในบางกรณีการประมาณค่าจะยากเพียงใด

มันเพิ่มองค์ประกอบของแรงจูงใจ

และจะให้จุดอ้างอิงที่เป็นรูปธรรมแก่คุณในการย้อนกลับไป

ตัวอย่างเช่น หากคุณต้องการปรับปรุงความสัมพันธ์

คุณอาจต้องกำหนดเป้าหมายสำหรับตัวคุณเอง

คุณจะใช้เวลากับคู่ของคุณสัปดาห์ละเท่าไรในฐานะคู่รัก?

A - น่าดึงดูด: มันต้องมีความท้าทายสำหรับคุณ

และคุณต้องมีความกระตือรือร้นในการบรรลุเป้าหมาย

นอกจากนี้ยังต้องมีเสน่ห์เพียงพอสำหรับคุณอีกด้วย.

R - สมจริง: คุณต้องเลือกเป้าหมายที่สมจริง

ไม่ได้หมายความว่าคุณต้องประมาท

คุณสามารถฝันใหญ่ได้แต่ต้องแน่ใจว่ามันสอดคล้องกับปัญหาที่คุณ

พยายามแก้ไข

คุณจะไม่เป็นแชมป์โอลิมปิกหากคุณไม่เคยเล่นกีฬามาก่อนในชีวิต

แต่คุณจะก้าวไปอีกระดับในชีวิตการทำงานด้วยความมุ่งมั่นและทัศ

นคติที่ดีอย่างแน่นอน.

T - กรอบเวลา: นี่เป็นหนึ่งในปัจจัยจูงใจที่มีประสิทธิผลมากที่สุด
การกำหนดกรอบเวลาที่เหมาะสมสำหรับตัวคุณเอง
โปรดทราบว่าสิ่งนี้ไม่ควรคำนวณโดยไม่สมจริง
สิ่งนี้จะนำไปสู่ความเครียดและความตื่นตระหนกมากขึ้นเท่านั้น
สิ่งกระตุ้นเพิ่มเติมที่อาจช่วยให้คุณจินตนาการถึงช่วงเวลาของปีที่คุ
ณจะบรรลุเป้าหมายและเห็นภาพเหตุการณ์นี้จริงๆ
หากคุณบรรลุเป้าหมายได้สำเร็จในช่วงฤดูร้อน
คุณอาจต้องจินตนาการถึงแสงแดดในช่วงฤดูร้อนที่คุณจะได้เฉลิม
ฉลอง

Specific(เฉพาะเจาะจง)	Is it about me? (มันเกี่ยวกับฉันหรือเปล่า?)
Measurable (วัดได้)	How can I measure it? (ฉันจะวัดได้อย่างไร?)
Attractive(น่าดึงดูด)	Is it attractive enough for me to invest my efforts? (มันน่าดึงดูดเพียงพอสำหรับฉันที่จะทุ่มความพยายามของฉันหรือไม่?)
Realistic (สมจริง)	Is my goal realistic? (เป้าหมายของฉันเป็นจริงหรือไม่?)
Time frame (กรอบเวลา)	By when? (โดยเมื่อไร?)

ประสบการณ์ของ เพรนา: ฉันเลี้ยงดูลูกสาวในบูดาเปสต์ฮังการี. ตั้งแต่อายุยังน้อย
ฉันปลูกฝังความปรารถนาที่จะศึกษาในอเมริกาเหนือให้พวกเขา
ฉันไม่ได้รับสิทธิพิเศษนั้นมาจากภูมิหลังแบบอินเดียดั้งเดิมและอนุรักษ์นิยม
ฉันใช้ชีวิตตามความฝันและวิสัยทัศน์ผ่านสาวๆการหย่าร้างของฉันพาฉันไปฮังการีจากแอฟริกาที่ฉันอยู่ถูกบังคับให้เลี้ยงลูกสาวของฉันเพียงลำพัง มีความมุ่งมั่นความมุ่งมั่นและอุตสาหะตลอด 16

ปีฉันภูมิใจที่จะประกาศว่าวันนี้ลูกสาวทั้งสองของฉันมีดีงานในอเมริกาเหนือกำลังส่องแสงในอาชีพการงานของพวกเขา

และฉันก็รู้สึกได้สำเร็จ

เมื่อเราตัดสินใจว่าเราต้องการบรรลุสิ่งใดแล้วจักรวาลสมคบคิดที่จะทำให้มันเกิดขึ้น

เรามักจะทำไม่ได้ตระหนักว่าพลังอยู่ในตัวเราแต่ละคนมากแค่ไหน

ครั้งหนึ่งเราค้นพบสิ่งนี้

ไม่มีอะไรที่เราทำไม่ได้อย่างแน่นอนประจักษ์

นี่เป็นประสบการณ์ส่วนตัวของฉันที่มีใช้ชีวิตที่ท้าทายอย่างยิ่งในฐานะชาวต่างชาติโดยไม่มีการสนับสนุนจากครอบครัวเลย

ยกเว้นชีวิตที่ยอดเยี่ยมของฉัน 2

คนลูกสาวที่ฉันรู้สึกได้รับพรอย่างมาก.

การสร้างภาพเชิงบวก

สมองของเราไม่มีความสามารถในการแยกแยะระหว่างสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงและสถานการณ์นั้นเราจินตนาการ
เราสัมผัสถึงความสุขแบบเดียวกับการมาเยือนจริงๆชายหาดในช่วงฤดูร้อนหรือถ้าเราจินตนาการในใจอยู่บนชายหาดชมคลื่นขึ้นลงความรู้สึกความอบอุ่นของแสงแดดบนผิวของเรา
และความหอมในอากาศ.
กระบวนการปลดปล่อยจินตนาการและการมองเห็นฮอร์โมนแห่งความเป็นอยู่ที่ดีและความสุขเหมือนกับเราจริงๆ
แล้วอยู่บนชายหาดในช่วงวันหยุดฤดูร้อนของเรา
มันเป็นเพราะเหตุนี้จึงเป็นหนึ่งในวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดเครื่องมือการฝึกสอนตนเอง
ให้เราใช้ประสาทสัมผัสและจินตนาการของเรา! เราเห็นอะไร
ได้ยินอะไร เรารู้สึกอย่างไรผิวของเรา เราได้กลิ่นอะไร
เรารู้สึกอย่างไรที่ได้เข้าถึงเป้าหมายของเรา.

ยิ่งจินตนาการของเรามีรายละเอียดมากเท่าไหร่ก็ยิ่งมีประสิทธิภาพมากขึ้นเท่านั้นผลลัพธ์.
ถ้าเราตระหนักถึงเป้าหมายของเราในจินตนาการของเราและรู้ความรู้สึกว่าเรื่องนี้จะปลดปล่อยออกมามากน้อยเพียงใดบรรลุสิ่งเหล่านี้ได้ง่ายขึ้นในความเป็นจริง.

V - Visual (ภาพ)	ฉันจินตนาการถึงน้ำทะเลสีฟ้าเข้ม คลื่นขึ้นลง
A - Auditory (การได้ยิน)	การได้ยิน ฉันได้ยินเสียงคลื่นซัดชายฝั่ง

K - Kinesthetic (การเคลื่อนไหวทางร่างกาย)	ฉันรู้สึกถึงความอบอุ่นของดวงอาทิตย์บนผิวของฉัน ก้อนหินบนชายหาดสัมผัสแผ่นหลังของฉัน
O - Olfactory (กานรับกลิ่น)	ฉันได้กลิ่นสาหร่ายจากทะเล
G - Gustatory (รสอร่อย)	ฉันได้ลิ้มรสน้ำเค็มจากทะเล

วงล้อแห่งชีวิต

การค้นหาความสมดุลในชีวิตของเราอาจเป็นหนึ่งในงานที่ท้าทายที่สุด.
เพื่อให้ทุกด้านของชีวิตของเรามีพลังงานและความเอาใจใส่เหมือนกัน. เพื่อนำมาซึ่งความสมดุลในการงานของเรา, ส่วนตัว, ชีวิตครอบครัว. เพื่อให้มีเวลามากพอที่จะทำงานอดิเรกของเรา มันอาจจะเป็นสภาวะที่ไม่สมจริงของการได้สัมผัสแต่เมื่อเราตระหนักว่าด้านใดในชีวิตของเราต้องการความสำคัญมากกว่านี้และความสนใจ สิ่งนี้อาจกลายเป็นเป้าหมายที่สามารถบรรลุได้
ที่เครื่องมือกงล้อแห่งชีวิตมีประโยชน์ในการรับการตรัสรู้บางประการเกี่ยวกับเรื่องนี้.

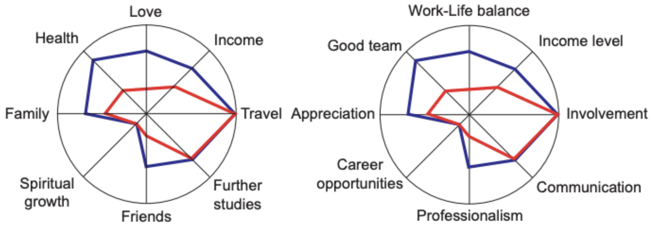
การทดลอง

วาดวงกลมแล้วแบ่งออกเป็น 8 ส่วน ให้เราเลือก 8พื้นที่ของชีวิตของเราที่สำคัญสำหรับเรา ตัวอย่างเช่น,ครอบครัว สุขภาพ เพื่อน การเติบโตทางจิตวิญญาณ ความรัก การศึกษาต่อ งานอดิเรก การออกกำลังกาย การเดินทาง ระดับรายได้ ฯลฯสิ่งใดก็ตามที่มีความสำคัญต่อชีวิตเราในปัจจุบัน
พื้นที่เหล่านี้ถูกทำเครื่องหมายไว้ที่ด้านนอกของวงกลมนี้เราทำเครื่องหมายบนวงกลมนี้ถึงจุดที่เราอยู่ในนั้นระดับความพึงพอใจ 0 อยู่ใกล้ศูนย์กลางมากที่สุด และ 10 อยู่ที่ปลายด้านนอกของวงกลม ตอนนี้เราใช้สีอื่นปากกาและวาดระดับความพึงพอใจที่เราต้องการเพื่อให้ได้.
จะนำกราฟแบบใยแมงมุมออกมาซึ่งจะบ่งบอกถึงขอบเขตของชีวิตส่วนตัวของเราอย่างชัดเจนว่าต้องมีการปรับปรุง
เราสามารถทำได้ทั้งเป็นการส่วนตัวและชีวิตการทำงาน.

ในชีวิตการทำงานของเรา
ขอบเขตสามารถแบ่งได้เป็นความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน การสื่อสาร โอกาสในการทำงานความชื่นชม การมีส่วนร่วม ระดับรายได้ ทีมที่ดี ความเป็นมืออาชีพ การฝึกอบรม

กราฟที่เปิดเผยจะบ่งบอกว่าพื้นที่ใดต้องการการเติบโตและปรับปรุง.

การรู้ด้วยตนเองว่าอะไรสำคัญในนั้นมีประโยชน์ดวงตาของเรา
เมื่อเราทราบสิ่งนี้แล้ว
เราก็จะได้รับความชัดเจนและทำความเข้าใจว่าเราต้องการเปลี่ยนแปลงด้านใด ที่นั่นอาจเป็นหนึ่ง
หรือ 2
พื้นที่ที่ต้องการระดับขั้นสูงของความพึงพอใจซึ่งในกรณีนี้เราสามารถทำสิ่งจำเป็น-
22การวางตำแหน่งการเปลี่ยนแปลงและการเปลี่ยนแปลงของส่าหรีแล้วมันก็อาจปรากฏแก่เรา
ว่าเราไม่พอใจอย่างยิ่งซึ่งในกรณีนี้เราอาจจะทำได้อยากคิดเรื่องอาชีพหรือเปลี่ยนงาน
ยังไงก็ตามนี้ครับการฝึกปฏิบัติที่เป็นประโยชน์นำมาซึ่งความชัดเจนและความเข้าใจเกี่ยวกับตัวเราและความคาดหวังของเรา.



การเขียนเชิงสร้างสรรค์: วันในอุดมคติ

นี่เป็นเครื่องมือที่สามารถใช้เพื่อวัตถุประสงค์หลายประการ.

มันสามารถนำไปใช้กับปัญหา, ความท้าทาย หรือถ้าเรารู้สึกติดขัด.

สิ่งที่เราต้องทำคือนั่งลงในพื้นที่เงียบสงบและเขียนเกี่ยว

กับปัญหานี้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 15 นาที. ถ้าคิดอะไรไม่ออก

เราก็เขียนได้แค่นี้, แบบฝึก

หัดการเขียนนี้จะกระตุ้นการทำงานของสมองซีกขวา,

มันนำมาซึ่งวิธีแก้ปัญหาที่เราไม่เคยจินตนาการมาก่อน

มันทำให้เกิดความคิดผิวเผินที่อยู่ในจิตใต้สำนึกของเราซึ่งอยู่นอกเ

หนือความเข้าใจอย่างมีสติของเรา.

อีกรูปแบบหนึ่งอาจเป็นการเขียนวันที่ในอุดมคติของเราลงไป

นี่เป็นการทดลองที่มีประ

โยชน์เมื่อเราอยากมีเวลามากขึ้นและต้องดิ้นรนกับการไม่มีเวลาอยู่

ตลอดเวลา คงจะดีถ้าเราต้องการเปลี่ยนที่ทำงานหรืออาชีพของเรา

เขียนรายละเอียดให้มากที่สุดทุกแง่มุมของวันในอุดมคติของคุณตั้ง

แต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอนตอนกลางคืน

เราอยากจะสัมผัสอะไรตั้งแต่

ตื่นนอน ตื่นมาในอารมณ์ไหน ใส่เสื้อผ้าอะไร กลิ่นที่เราสัมผัส

สีสันที่เราเห็น ผู้คนรอบข้าง กิจกรรมของเรา สิ่งรอบตัวเรา

พื้นที่ทำงาน ฯลฯ.

ประสบการณ์ส่วนตัวของฉันเป็นบวกอย่างมาก

ทุกครั้งที่ฉันเขียนคำอธิษฐานสำหรับวันใน

อุดมคติลงบนกระดาษ มันทำให้ฉันเต็มไปด้วยพลังด้านบวก

เมื่อฉันอ่านข้อความนี้ในอีกไม่

กี่สัปดาห์ต่อมา

เรื่องนี้ทำให้ฉันรู้สึกดีใจและมีความกระตือรือร้นเพิ่มมากขึ้น.

ทางเลือก

เมื่อกำหนดเป้าหมายแล้ว

เราก็สามารถสำรวจทางเลือกที่มีให้เราบรรลุเป้าหมายได้

มันสามารถขยายประสบการณ์ของเราได้ การเดินทางจากจุด A

ไปยัง B อาจมีความเป็นไปได้หลายประการ

อาจเป็นความคิดที่ดีที่จะสร้างสรรค์ในระยะนี้

เราอาจปล่อยให้จินตนาการของเราโลดแล่นและเพ้อฝันเกี่ยวกับตัวเ

ลือกต่างๆ อย่าลืมจดสิ่งเหล่านี้ไว้

อาจช่วยให้เราเข้าใจมากขึ้นและเราสามารถใช้ส่วนหนึ่งของการค้น

พบเหล่านี้ในการบรรลุเป้าหมายของเรา

จังหวะเล็กซิคอน

ให้เราเลือกหนังสือจากชั้นวางหนังสือของเรา
ไม่จำเป็นต้องเป็นสารานุกรม
ว่ายน้ำในหนังสือเล่มนี้และค้นหาคำพูดที่พูดกับคุณในเวลาที่เกี่ยวข้องกับวิกฤตที่คุณกำลังประสบอยู่
มีข้อมูลเชิงลึกอะไรบ้างที่เปิดเผยต่อคุณ?
มีความคิดอะไรบ้างที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับปัญหา ความท้าทาย
และภาวะที่กลืนไม่เข้าคายไม่ออกที่คุณกำลังเผชิญอยู่
หลายครั้งที่วิธีแก้ปัญหาเฉพาะตัวปรากฏขึ้นในเวลาเช่นนี้ซึ่งทำให้เรามีทิศทางที่เราอยากจะดำเนินการ
สิ่งนี้อาจเกิดขึ้นจากที่ไหนสักแห่งและน่าสัมผัสมากทีเดียว.

เครื่องมือนี้มีประโยชน์เนื่องจากช่วยให้เราแยกตัวออกจากปัญหาได้ เราเริ่มคิดถึงสถานการณ์ด้วยความห่างเหินเล็กน้อย
เมื่อเราตีตัวออกห่างจากปัญหา
เราอาจได้รับวิธีแก้ปัญหาและความเป็นไปได้ที่ไม่คาดคิด.

ประสบการณ์ของลอร่า: เมื่อฉันรู้ว่าฉันต้องการแจกจ่าย e-book การฝึกสอนตนเอง ฉันก็เริ่มเขียนเครื่องมือต่างๆ ฉันอยากให้ e-

book เล่มนี้ได้รับการแปลในหลายภาษา
และเริ่มสร้างการเชื่อมโยงเป็นการสำรวจความเป็นไปได้
ฉันใช้คำจำกัดความของการฝึกสอนจากวิกิพีเดียเป็นพจนานุกรมใ
นบริบทนี้.

ตามวิกิพีเดีย:
“การฝึกสอนคือการฝึกอบรมหรือการพัฒนาที่บุคคลที่เรียกว่า
“โค้ช”
สนับสนุนผู้เรียนในการบรรลุเป้าหมายส่วนตัวหรือทางอาชีพที่เฉพ
าะเจาะจง บางครั้งผู้เรียนถูกเรียกว่า “โค้ชชี” ในบางครั้ง
“การฝึกสอน”
อาจหมายถึงความสัมพันธ์ที่ไม่เป็นทางการระหว่างคนสองคน
ซึ่งคนหนึ่งมีประสบการณ์และความเชี่ยวชาญมากกว่าอีกคนหนึ่ง
และให้คำแนะนำและคำแนะนำในขณะที่คนหลังเรียนรู้
แต่การฝึกสอนแตกต่างจากการให้คำปรึกษาโดยเน้นที่ความสามาร
ถเฉพาะด้าน ตรงข้ามกับการพัฒนาโดยรวมทั่วไป.
โค้ชบางคนใช้รูปแบบการถามคำถามและเสนอโอกาสในการท้าทา
ยผู้เรียนให้ค้นหาคำตอบของตนเอง
สิ่งนี้ช่วยให้ผู้เรียนพบคำตอบและวิธีการใหม่ๆ ในการยึดถือค่านิยม
ความชอบ และมุมมองของตนเอง
แนวทางอำนวยความสะดวกในการฝึกสอนด้านกีฬาเป็นผู้บุกเบิกโ
ดย ทิโมธี กัลเวย์ ก่อนหน้านี้

การฝึกสอนด้านกีฬาเป็นเพียงประสบการณ์การเรียนรู้ที่เน้นทักษะจากผู้เชี่ยวชาญในกีฬาเท่านั้น.บริบทอื่นๆ สำหรับการฝึกสอนได้แก่ การฝึกสอนทางธุรกิจ/ผู้บริหาร และการฝึกสอนชีวิต”

ฉันเลือกคำเหล่านี้บางคำที่ทำเครื่องหมายไว้ด้านบนแบบสุ่มสี่สุ่มห้าและได้รับข้อมูลเชิงลึกบางส่วนที่ฉันระบุไว้ด้านล่างนี้ ฉันได้รับแรงบันดาลใจจากสิ่งนี้.

1. (ใน) ความสัมพันธ์อย่างเป็นทางการ:
เรามาเรียกทูตผู้สนับสนุนเหล่านี้กันดีกว่า ซึ่งเป็นทางการเพียงพอแต่ช่วยเพิ่มแรงจูงใจได้
ความสัมพันธ์ที่ไม่เป็นทางการเป็นสิ่งสำคัญ
ฉันจึงได้ค้นพบซึ่งเอกอัครราชทูตสองสามคนแรกต้องเป็นศิษย์เก่าของการฝึกอบรมโค้ชของเรา.

2. คำแนะนำ: ฉันกำหนดเวลาการโทรผ่าน Skype
กับเพื่อนของฉันฉันไว้วางใจรับคำแนะนำจากพวกเขา.

3.ประสบการณ์ : ฉันเริ่มมองหาทูตสำหรับทุกคนประเทศ. 2
คนแรกไม่สำเร็จแต่กลับไม่สำเร็จขัดขวางฉัน
ฉันค้นหาต่อไปและมองหาอันที่ 3หนึ่ง.

4.วิธีใหม่ๆ : เป็นคนมองเห็น
ฉันจึงวาดแผนที่โลกและเริ่มระบายสีประเทศที่ฉันมีเพื่อนลูกศิษย์เก่าๆ ทำให้ผมเห็นภาพชัดเจนขึ้น.

แนวคิดในการมีทูตของ SPARKLEการฝึกสอน CSR
ด้วยตนเองสำหรับทุกประเทศทำให้ฉันมีแรงบันดาลใจมากว่าฉันเริ่มงานโครงการทันที.

แบบอย่าง

เมื่อเราเผชิญกับปัญหาหรือความท้าทายก็อาจจะมีประโยชน์อย่าใช้หัวเราคิดหาทางแก้ไขเราอาจต้องการดึงความสนใจของเราว่าเป็นแบบอย่างที่ดีที่เรายกย่องไว้อย่างสูงจะเป็นอย่างไรหากเขาตกอยู่ในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน
เราจะได้รับคำแนะนำอะไรจากเขา/เธอ?ช่วงเวลาที่เราหลุดพ้นจากรูปแบบการคิดที่เป็นนิสัยของเราเราจะเริ่มสังเกตเห็นว่าแนวทางของเราในการแก้ไขปัญหาอาจแตกต่างจากรูปแบบพฤติกรรมปกติของเราเล็กน้อย.

ต้นแบบ	เพื่อประโยชน์อะไร
แม่ของ	แม่ของฉันมีความรักที่เธอเลี้ยงดูลูก ๆ ของเธอ
ป้าของฉัน	เธอใช้ชีวิตอย่างกลมกลืน สถาปนิกที่ประสบความสำเร็จ คุณแม่ที่ให้การสนับสนุน เพื่อนที่ยอดเยี่ยม และผู้หญิงที่น่าดึงดูด
มาร์แชล โกลด์สมิธ	กูรูด้านการจัดการและครูผู้ไม่เห็นแก่ตัวที่แบ่งปันความรู้ของเขา..

ประสบการณ์ของลอร่า: วิสัยทัศน์ระยะยาวของฉัน
เมื่อลูกๆของฉันโตแล้วไม่อยากถูกแขวนข้างกายฉันอยากไปเที่ยวกับสามี พ่อแม่ของฉันคือบทบาทของฉันโมเดลในโดเมนนี้
งานของพ่อฉันพาเขาไปยังสถานที่ต่าง ๆ
ซึ่งเขานำเสนอและพูดในหลาย ๆ
แห่งมหาวิทยาลัยตลอดจนการประชุม แม่ของฉันเดินทางด้วยเขา.
ฉันโทรหาพวกเขาในเช้าวันอาทิตย์วันหนึ่งและถามพวกเขาคำแนะ

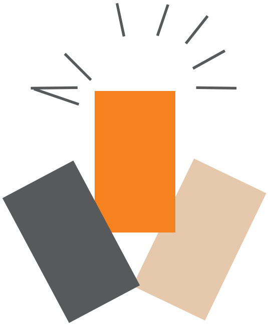
นำชิ้นไหนที่พวกเขาจะให้ฉัน
อันแรกคือการเรียนรู้มากกว่าหนึ่งภาษา
พวกเขาพร้อมฉันมีทักษะทางภาษาตั้งแต่ยังเป็นเด็ก
อย่างที่สองก็คงจะเป็นเป็นผู้นำของสหพันธ์การฝึกสอนนานาชาติฉันเป็นหัวหน้าบทที่ฮังการีของโค้ชนานาชาติสหพันธ์. อันดับ 3 จะต้องเขียนหนังสือมากกว่าภาษาเดียว ฉันเขียนเป็นภาษาฮังการี 3 อันและภาษาฮังการี 1 อันภาษาอังกฤษและฉันมีวิสัยทัศน์ว่า e-Book เล่มนี้จะได้รับการแปลเป็นหลายภาษา.

การปรึกษาหารือ

การให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นง่ายกว่ามาก.
มันจะยากขึ้นเมื่อเราต้องให้คำแนะนำนี้กับตัวเอง.
พวกเราไม่ทำมีความสามารถในการมองเห็นสถานการณ์จากภายนอก. ทำไมเราไม่ใช้กลยุทธ์นี้ในการฝึกสอนตนเองใช่ไหม?
เราไปกันได้เราจะให้คำแนะนำอะไรกับเพื่อน,
เพื่อนร่วมงานของเรา,
คู่ครองหากเขา/เขาตกอยู่ในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน.
โดยการทำสิ่งนี้เราได้สร้างระยะห่างจากปัญหาและทำได้ให้มุมมองที่สดใหม่.
เราสามารถรวมสิ่งนี้เข้ากับการเขียนเชิงสร้างสรรค์โดยที่เราเขียนจดหมายถึงบุคคลนี้.

ประสบการณ์ของเพรนา:
ฉันเห็นเวทมนตร์ในสัปดาห์นี้เมื่อครั้งนั้นฉันกำลังฝึกสอน.
ลูกค้ามาหาฉันอย่างประหม่ามากและกังวล. พลังงานของเขามาพบฉันรู้สึกถึงการหดตัวในท้องของฉันและแน่นหน้าอกของฉัน
ฉันถามลูกค้าหายใจเป็นจังหวะเป็นระบบ ทันทีที่เขาทำเช่นนี้
หัวของเขาโล่งขึ้นและเขาก็ตระหนักว่าเขาจะทำไม่มีประสิทธิภาพถ้าเขาจะอยู่ในพื้นที่นี้.
ฉันตระหนักโดยก้าวเข้าสู่รองเท้าของเขาว่าฉันจะต้องเต็มไปด้วยความรักมากกว่าจากนั้นก็เก็บความขุ่นเคืองเล็กน้อยไว้ในขณะที่ฉันกำลังเตรียมตัวสำหรับการสนทนาที่ยากลำบากหลังการฝึกสอนการประชุม. ฉันเตือนตัวเองถึงสิ่งนี้ตลอดเวลา.
มันเป็นบทเรียนอันมีค่าฉันมักจะถามตัวเองด้วยคำถามนี้เสมอเมื่อต้องเผชิญกับภาวะที่กลืนไม่เข้าคายไม่ออก.
ฉันจะให้คำแนะนำอะไรกับเพื่อนของฉันถ้าเธอมีภาวะที่กลืนไม่เข้าคายไม่ออกเดียวกัน?
เมื่อฉันดึงตัวเองออกมาโดยสุจริตสถานการณ์และกลายเป็นเป้าหมาย
ฉันจึงให้คำแนะนำนี้สำหรับตัวเองแม้จะฟังดูยากและท้าทายก็ตาม.

เส้นทาง



ในระหว่างนี้เราจะตัดสินใจเลือกเส้นทางที่เราต้องการใช้เวลาเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของเรา.
จากนั้นเราก็สามารถนำมารวมกันเป็นแผนปฏิบัติการเพื่อก้าวไปข้างหน้า.

เตตร้า เลมมา

เมื่อเราต้องตัดสินใจเรามักจะคิดว่าต้องใช่หรือไม่ใช่ ภาวะที่กลืนไม่เข้าคายไม่ออกหรือความสับสนเป็นคำที่เราสลับไปมาระหว่าง 2 ทางเลือก รุ่น Tetra Lemma มี 4 ตัวเลือก อย่างใดอย่างหนึ่งทั้งสองอย่างหรือบางอย่างแตกต่างไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง ตัวอย่างเช่น ถ้าเราไม่พอใจในที่ทำงาน เราก็ตกอยู่ในภาวะที่กลืนไม่เข้าคายไม่ออก เราควรไปหรือควรอยู่?เราควรอยู่และมองหาตำแหน่งอื่นแทนหรือไม่ จริงๆ แล้วเราสามารถอยู่ในงานปัจจุบันของเราได้ แต่เราถูกเช็คเอาท์ไปแล้ว เรากำลังมองหางานที่อื่นอย่างจริงจังและมีความหวังอย่างยิ่งในการหาสถานที่ที่ดีที่สุดที่เราจะพึงพอใจในชีวิตการทำงานของเรา อาจเป็นไปได้ที่เราไม่แน่ใจระหว่างตัวเลือกทั้งสอง เราอาจมาถึงขั้นที่เรายอมรับสถานที่ทำงานปัจจุบันอย่างที่เคยเป็น, แต่เรามุ่งความสนใจไปที่งานอดิเรก ครอบครัว และเพื่อนของเราแทน หลังจากสำรวจความเป็นไปได้ทั้ง 4 ทางแล้ว, ตอนนี้เราสามารถตัดสินใจได้อย่างมีข้อมูลว่าขั้นตอนต่อไปของเราควรเป็นอย่างไรหลังจากผ่านไป 6 เดือนหรือหนึ่งปีเพื่อทำการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการ.

ประสบการณ์ของลอรา:

ฉันทำงานในบริษัทที่ปรึกษาระดับนานาชาติขนาดใหญ่แห่งหนึ่งเมื่อฉันตั้งครรภ์ลูกคนแรก งานนี้ต้องเดินทางเยอะมาก

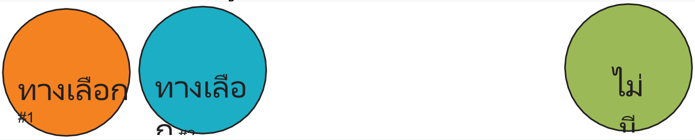
ฉันอยู่ที่มาเลเซียหนึ่งสัปดาห์ ในนอร์เวย์ในสัปดาห์ถัดมา

และในฮอลแลนด์ในสัปดาห์ที่สาม

ฉันอยู่ในภาวะที่กลืนไม่เข้าคายไม่ออกว่าจะเลือกใช้เส้นทางใด

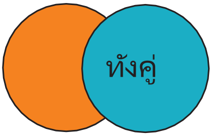
การใช้แบบจำลอง Tetra Lemma

ทางเลือกหนึ่งคือให้ลูกของฉันไปสถานรับเลี้ยงเด็กที่แตกต่างกันทุก



สัปดาห์ ซึ่งดูเหมือนจะไม่เป็นที่ยอมรับ

ทางเลือกที่สองคือให้ฉันอยู่บ้านซึ่งดูไม่น่าดึงดูด



มันน่าเสียดายที่ต้องทิ้งประสบการณ์อันมีค่าของฉันไปทั้งหมด

ฉันพบตัวเลือกที่สามของที่ปรึกษาด้านไลฟ์สไตล์ขององค์กร

ฉันจึงสามารถใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาแต่ยังอยู่กับลูกๆ

เมื่อพวกเขาต้องการฉัน.

เส้นทาง

ต้องมีและดีที่มี

เครื่องมือนี้อิงตามเมทริกซ์การตัดสินใจของ Kepner-Tregoe ซึ่งสามารถช่วยให้เราบรรลุวิธีแก้ปัญหาในอุดมคติ (การตัดสินใจ) 'ต้อง' คือข้อกำหนดเหล่านั้นที่ต้องปฏิบัติตามในทุกสถานการณ์ในระหว่างการดำเนินการแก้ไขปัญหา การมีอยู่ของ 'ต้อง' เป็นสิ่งจำเป็น หากไม่มีสิ่งนี้ การตัดสินใจจะไม่เป็นที่ยอมรับ ตัวอย่างเช่น หากเราอธิบายไว้ในแผนภูมิ ดังเช่นแผนภูมิต่อไปนี้ เราก็สามารถลบวิธีแก้ปัญหาเหล่านั้นออกได้ ซึ่งไม่ใช่ทุก 'สิ่งที่ต้องทำ' จะได้รับการตอบสนอง และหยุดการประเมินวิธีแก้ปัญหาเหล่านั้น 'ยินดีที่มี' เป็นข้อกำหนดที่เป็นประโยชน์หากมีอยู่ อย่างไรก็ตาม การตัดสินใจยังเป็นที่ยอมรับแม้ว่าจะไม่เป็นไปตามนั้นก็ตาม ตัวอย่างเช่น การมีบ้านพร้อมสวนของตัวเองอาจเป็น "เรื่องดี" แต่ถ้าเราไม่มีเงินพอ สวนรวมก็ไม่เป็นไร เราประเมินวิธีแก้ปัญหาเหล่านี้ตาม "ยินดีที่มี" และให้คะแนนตั้งแต่ 1 ถึง 3 ขึ้นอยู่กับความซับซ้อนของการตัดสินใจ ผู้ที่ได้คะแนนสูงสุดน่าจะเป็นทางออกที่ดีที่สุด จากสถานการณ์ด้านล่าง: วิธีแก้ปัญหาที่ 2 และ 3 ไม่เหมาะสม เนื่องจากไม่ได้ปฏิบัติตาม 'สิ่งที่ต้อง' ทั้งหมด และจากตัวเลือกที่ 1 และ 4 ตัวเลือกที่ 1 จะดีกว่าจากคะแนน 'น่ามี'.

	ต้องมี			ยินดีที่มี			สรุป
	A	B	C	A	B	C	
วิธีแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ครั้งที่ 1	ใช่	ใช่	ใช่	2	2	3	7
วิธีแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ครั้งที่ 2	ไม่ใช่	ไม่ใช่	ใช่				
วิธีแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ครั้งที่ 3	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ใช่				
วิธีแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ครั้งที่ 4	ใช่	ใช่	ใช่	1	3	2	6

มีหลายกรณีที่จำนวนวิธีแก้ปัญหาที่เป็นไปได้และจำนวน "สิ่งที่ต้องมี" และ "สิ่งที่ควรมี" มีน้อย แม้ว่าในสถานการณ์เช่นนี้ เราสามารถทำเช่นนี้ได้ทางจิตใจ ตามประสบการณ์เดิมของเรา

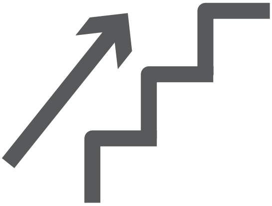
แผนภูมิสามารถช่วยได้อย่างมากในกรณีที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจที่ซับซ้อนมาก.

แผนปฏิบัติการ

เมื่อเรามีตัวเลือกต่างๆ ครบหมดแล้ว เราก็มีแต่ไม่มีทางเลือกอื่นที่เหลือ เราต้องเขียนขั้นตอนที่เป็นรูปธรรมว่าจะต้องดำเนินการและกรอบเวลาเมื่อใดสิ่งนี้จะเสร็จสมบูรณ์.

ขั้นตอน	คำอธิบายโดยละเอียด	กำหนดเวลา
1.		
2.		
3.		

อุปสรรคสำคัญ



ในระหว่างขั้นตอนนี้
เราได้ดำเนินการตามขั้นตอนที่จำเป็นทั้งหมดแล้วเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามแผนปฏิบัติการของเรา มันไม่ใช่เครื่องมือง่ายๆ
สำหรับการฝึกสอนตนเอง
ความล้มเหลวที่ประสบได้เผยความท้าทายและอุปสรรคในเส้นทางของเรา เหล่านี้ก็ได้จะเป็นอุปสรรคภายในหรือภายนอก
เราได้เรียนรู้แล้วว่าทุกความล้มเหลวมีทางแก้ไข
การเรียนรู้ที่ได้รับในการฝึกสอนตนเองสามารถช่วยให้เราใช้เครื่องมือที่เหมาะสมได้จะช่วยให้เราแก้ไขปัญหาที่เราอาจจะประสบอยู่ในช่วงเวลาหนึ่งได้.

แพ้/ชนะ

ชีวิตเราจะง่ายขึ้นถ้าเราประเมินสิ่งที่เราชนะและสูญเสียเมื่อเราบรร
ลุเป้าหมาย เราสูญเสียอะไรไปบ้าง? ตัวอย่างเช่น เวลา เงิน
หรือเหนือสิ่งอื่นใดคือระดับความสะดวกสบายของเรา
ถ้าเป้าหมายที่ต้องการคือการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตเราต้องละทิ้งการเ
ดินทางไปร้านเค้ก ผับเบียร์ หรือกิจกรรมใดๆ
ที่ไม่ได้ให้บริการเราบรรลุวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
มันอาจจะเป็นไปได้ที่เราแพ้มากกว่าที่เราชนะ ในกรณีนี้
เราอาจต้องการพิจารณาเป้าหมายอีกครั้งและทำการแก้ไขที่จำเป็น
หรือถ้าเรามาดูกันว่าเราจะชนะได้มากขนาดไหนหากบรรลุเป้าหมา
ยของเราจะได้รับพลังงานมากขึ้นเพื่อไปต่อ.

ฉันจะชนะอะไรเมื่อทำการเปลี่ยนแปลง: (เปลี่ยนอาชีพ)	ฉันทำกิจกรรมที่เป็นที่รู้จักอย่างมืออาชีพ ในระยะยาวฉันจะมีเวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น.
ฉันจะสูญเสียอะไรไปเมื่อทำการเปลี่ยนแปลง:	ในช่วงระหว่างนี้ฉันจะมีเวลาอยู่กับครอบครัวน้อยลง ฉันจะเชิญชวนความอิจฉาริษยาจากบางคน

ประสบการณ์ของ เพรนา:

ฉันเข้ารับตำแหน่งใหม่ในตำแหน่งผู้อำนวยการฝ่ายขายและการตล

าดขององค์กรที่เดย์สปาสุดหรูในตัวเมืองบูดาเปสต์

หลังจากเปิดโรงงานอิสระแห่งหนึ่งบนเนินเขา

บูดาฉันรู้ว่าฉันจะมีเวลาน้อยลงในช่วงแรกกับลูกๆ แต่ในระยะยาว

การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นก้าวสำคัญสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงบวกอื่นๆ

มากมายในชีวิตของฉัน

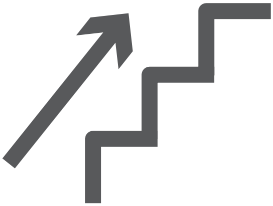
รายชื่อผู้ชนะ

ขอให้เรานึกถึงสถานการณ์และช่วงเวลาในชีวิตของเราที่เราดิ้นรนมาก ให้เราตรวจสอบบุคลิกภาพลักษณะที่ช่วยเรา รูปแบบพฤติกรรมที่รับใช้เราเพื่อที่จะประสบความสำเร็จ สิ่งเหล่านี้อาจทำให้เรามีพลังมากและแรงจูงใจในการเผชิญกับความท้าทายในปัจจุบัน ให้เรานำสิ่งเหล่านี้ไปจิตสำนึกของเราจงใจเพื่อที่จะเอาชนะเราวิกฤติในปัจจุบัน.

ชัยชนะของฉัน	จุดแข็งและรูปแบบพฤติกรรมของฉันที่ให้บริการฉัน
การเข้ามหาวิทยาลัยของฉัน	ความอดทนและการคิดเชิงตรรกะ
ฉันมีงานที่ดี	ฉันไม่ได้ลงนามในข้อเสนอแรกทันที ฉันให้เวลาตัวเองเพื่อรับข้อมูลทั้งหมดและขอความช่วยเหลือ จากเพื่อนร่วมงานที่รู้จักที่ทำงานในบริษัท
ฉันเรียนวิธีการเต้น	

	ฉันล้มลงก้นสองสามครั้ง มันไม่ได้ทำให้ฉันเสียใจถ้าฉันถูกหัวเราะเยาะ

การจัด



รายการบทสนทนาภายใน

บ่อยครั้งที่เราอดกลั้นตัวเองเพื่อบรรลุเป้าหมายเราเต็มไปด้วยความกลัว ความกังวล ความไม่มั่นคง
และการขาดความเป็นตัวเองความมั่นใจ.
เมื่อเราไม่สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบของเราได้ความรู้สึกนี่อาจเป็นอันตรายได้
มันขัดขวางเราให้บรรลุผลสำเร็จเต็มศักยภาพของเรา
ดังนั้นจึงอาจเป็นการออกกำลังกายที่ดีเพื่อเขียนบทพูดคนเดียวทั้งเชิงบวกและเชิงลบด้วยเคารพในการบรรลุเป้าหมายที่ค้างอยู่ในใจของเรา
นี้จะเป็นประโยชน์ในการทำความเข้าใจว่าอะไรขัดขวางเราอย่างแท้จริงอาจมีเสียงภายในบอกเราว่า “ยังไงซะ
คุณก็ไม่มีทางประสบความสำเร็จได้หรอก”
ลองสังเกตสิ่งนี้แล้วเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นที่มากกว่านั้นสร้างสรรค์
เช่น “ฉันกล้าทำผิดแล้วลองใหม่”เริ่มให้บริการตัวเองมากขึ้นเรื่อยๆ

การประเมิน	ภาษาที่เราใช้
สมมติฐานที่ผิด	ฉันต้องทำงานล่วงเวลา ไม่เช่นนั้นฉันจะถูกไล่ออก ฉันจะได้รับการเลื่อนตำแหน่งก็ต่อเมื่อ ฉันไม่เคยออกจากที่ทำงานก่อนเจ้านาย ของฉัน
แน่นอน	ฉันไม่สามารถเชื่อใจใครได้ ไม่มีอะไรที่เหมือนกับอาหารกลางวันฟรี ชีวิตห่วย

ไม่สมจริง ความคาดหวัง ต่อตัวเรา	ฉันปรารถนาที่จะดีที่สุดในทุกสิ่ง
การจำกัดความเชื่อ และความเป็นไปได้	ฉันเพิ่งเห็นความเป็นไปได้ 2 อย่าง ตัวเลือกที่สามไม่เกิดขึ้นกับฉันด้วยซ้ำ
ข้อเสนอแนะในเชิงบวก ละเลย	ฉันไม่ใส่ใจคำชม เชื่อว่าโชคดี หรืออาจมีวาระซ่อนเร้น หรืออีกฝ่ายปรารถนาจะกำจัด ของฉัน.

ประสบการณ์ของ เพรร์นา:
มันถูกเปิดเผยอย่างโหดร้ายระหว่างการออกกำลังกายแบบ Amygdala ในสนามกอล์ฟในนอร์ธแคโรไลนากับโค้ชชื่อดังระดับโลก กีต้า เบลลิน. การประเมินที่ฉันถืออยู่โดยไม่รู้ตัวคือ "ฉันไม่ดีพอ" หรือ "ฉันไม่คู่ควร". ฉันไม่เคยรู้สึกพึงพอใจหรือสมบูรณ์เลย

มีบางสิ่งที่ฉันต้องการทำให้สำเร็จอยู่เสมอ

สิ่งนี้ทำให้ฉันมองไม่เห็นความจริงที่ว่าฉันประสบความสำเร็จมากแค่ไหน มันทำให้ฉันไม่พอใจอยู่เสมอ

เมื่อถูกเปิดเผยแล้วฉันก็เริ่มฝึกความพอใจ ความกตัญญู

และมีค่าอย่างมีสติ. ฉันยังคงฝึกสิ่งเหล่านี้เป็นประจำทุกวัน

เส้นทางประสาทใหม่กำลังเริ่มก่อตัว

ทุกครั้งที่รูปแบบเริ่มต้นปรากฏขึ้น

(ฉันขอเตือนคุณว่ามันคืบคลานเข้ามาด้วยความแค้น).

ฉันตระหนักได้ทันทีและฝึกฝนความมีค่าควรต่อตนเอง

ฉันแสดงความรักความเมตตาต่อฉัน, ดูแลฉันก่อน

ก่อนที่จะออกไปช่วยเหลือโลก.

ด้วยวิธีนี้ฉันจึงสร้างศักดิ์ศรีและคุณค่าในแบบของฉัน.

ถังและลูกโป่ง

เครื่องมือฝึกสอนนี้มีชื่อเรียกมากมาย ป้าย "ถังและลูกโป่ง" ยืมมาจากหนังสือของ Mick Cope**
เครื่องมือนี้สามารถนำไปใช้เพื่อระบุปัจจัยที่ต้านทานการเปลี่ยนแปลงและส่งผลให้เกิดความทนทาน
เราใช้เครื่องมือนี้ในลักษณะดังต่อไปนี้:
เราขอให้ตนเองจัดทำรายการกลุ่มถังของเราที่ครอบคลุม (สิ่งที่ขัดกับเป้าหมายของเรา สิ่งใดที่รั้งเราไว้) และกำหนดบอลลูนหนึ่งลูกให้กับถังแต่ละถังที่จะลดน้ำหนัก

ตัวอย่าง

- ฉันอยากมีสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน นั่นคือเหตุผลที่ฉันไปฝึกอบรมการบริหารเวลา และฉันต้องการเริ่มใช้แนวคิดใหม่ตั้งแต่วันถัดไป แต่ฉันได้รับมอบหมายงานด่วนจากเจ้านาย (ถัง)
- ฉันรู้ว่ามันเกิดขึ้นได้ ฉันก็เลยเตรียมบอลลูนไว้ล่วงหน้า ฉันเขียนอีเมลถึงเจ้านายเพื่ออธิบายเป้าหมายของฉันและขอให้เขาอดทน (บอลลูน 1)
- ขอให้ผู้สนับสนุนจดบันทึกเจ้านายของฉันว่าเป้าหมายนี้สำคัญมาก (บอลลูน 2).

---

* Cope, Mick: The Seven Cs of Coaching, Pearson, 2004

อีแมป

บ่อยครั้งที่อารมณ์ของเราเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุเป้าหมาย ความผันผวนเหล่านี้สามารถดึงเราออกจากวิถีชีวิตที่มั่นคงและสมดุลได้ แผนที่อารมณ์เป็นแหล่งข้อมูลที่ดีในการใช้และประยุกต์ใช้ การออกกำลังกายที่ดีที่แนะนำคือให้เราสังเกตอารมณ์เหล่านี้อย่างรอบคอบ จดบันทึกอารมณ์พร้อมกับความเข้มข้นทุกๆ 30 นาที เมื่อทำเช่นนั้น

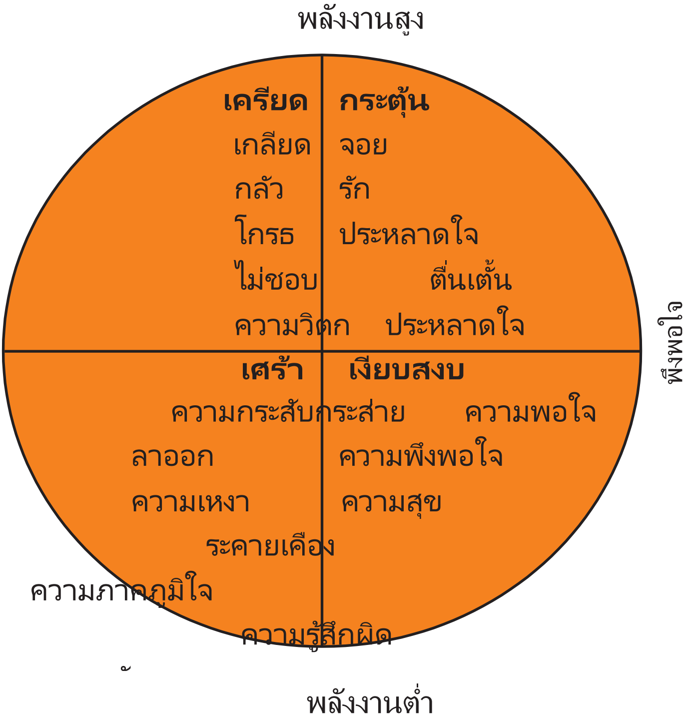
คุณจะสังเกตเห็นว่าสภาวะภายนอกส่งผลต่อคุณอย่างไร

อะไรทำให้คุณรู้สึกเศร้าและซึมเศร้า

และอะไรคือสิ่งที่ยกระดับจิตวิญญาณของคุณอย่างแท้จริง?

เมื่อคุณเข้าใจรูปแบบทางอารมณ์ของคุณแล้ว

คุณก็จะพร้อมรับมือกับสิ่งเหล่านี้ผ่านตัวคุณได้ดีขึ้น,



พลังงานสูง
เครียด
เกลียด
กลัว
โกรธ
ไม่ชอบ
ความวิตก
กระตุ้น
จอย
รัก
ประหลาดใจ
ตื่นเต้น
ประหลาดใจ
พึงพอใจ
เศร้า
ความกระสับกระส่าย
ลาออก
ความเหงา
ระคายเคือง
ความภาคภูมิใจ
ความรู้สึกผิด
เงียบสงบ
ความพอใจ
ความพึงพอใจ
ความสุข
พลังงานต่ำ

ประสบการณ์ของเพรนา:

ฉันสังเกตเห็นว่าวันหนึ่งฉันถูกเอาชนะด้วยความกลัวการมีชีวิตรอด มันครอบงำความเป็นอยู่ทั้งหมดของฉัน

ฉันสังเกตเห็นว่าอยู่บนพื้นและวิวที่มีอยู่ก็แค่พื้นเท่านั้น

ฉันอยู่ในความรู้สึกหวาดกลัวนี้เป็นเวลาเกือบ 10 วัน

วันหนึ่งขณะที่ฉันกำลังนั่งสมาธิ

ฉันสังเกตเห็นว่าความกลัวถูกแทนที่ด้วยความไว้วางใจ

ความรัก และความศรัทธา

ฉันเข้าใจในระดับเซลล์ว่าอารมณ์ของความกลัวไม่มีอยู่จริง

ฉันเองที่กำลังไปสู่อนาคตโดยที่ฉันไม่รู้อะไรเลยและเริ่มกังวลกับมัน เห็นได้ชัดว่ามันเป็นการออกกำลังกายที่ไร้ประโยชน์

ทุกครั้งที่ฉันรู้สึกถึงความกลัวที่กำลังเกิดขึ้น

ฉันจะพาตัวเองไปชมพระคุณที่ฉันได้ประสบ

มันทำให้ฉันสงบลงและนำฉันไปสู่จุดสมดุลเสมอ

ฉันสังเกตเห็นว่าฉันเต้นรำกับชีวิตด้วยจิตวิญญาณแห่งความเบา

ความอยากรู้อยากเห็น ความน่าเกรงขาม

และความสงสัยนับแต่นั้นมา

การประเมิน

ในระหว่างกระบวนการฝึกสอน
เราเลือกเป้าหมายเฉพาะเจาะจงที่เราอยากจะไปให้ถึงหรือตัดสินใจเลือกในชีวิตของเราที่จะแก้ไขความล้มเหลวในปัจจุบันที่เราอาจประสบอยู่ แต่โปรดทราบว่านี่ไม่ใช่จุดสิ้นสุด
บ่อยครั้งที่เรามักจะกลับไปสู่วิถีชีวิตเริ่มต้นของเรา เช่น นิสัย ความเชื่อ การปฏิบัติที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อเราอย่างชัดเจน
เราต้องมุ่งมั่นที่จะนำการเรียนรู้ของเราไปปฏิบัติด้วยความเข้มงวดและความมุ่งมั่น
การเปลี่ยนแปลงที่ต้องการจะต้องสร้างให้เข้ากับวิถีชีวิตประจำวันของเราโดยการก้าวเล็กๆ น้อยๆ การเฉลิมฉลอง
การยอมรับนิสัยใหม่
การยกย่องตนเองเป็นส่วนสำคัญของกระบวนการนี้
สิ่งเหล่านี้ทำให้เรามีกำลังใจที่จะก้าวไปข้างหน้าในทิศทางที่เราได้ดำเนินการไป ดังนั้นจึงจำเป็นต้องรวมการเฉลิมฉลอง การเสร็จสิ้นและการปิดการฝึกสอนตนเองด้วย.

บทเรียนที่ได้รับ

ขอให้เราเรียนรู้จากทั้งความล้มเหลวและความสำเร็จของเรา ตอนนี้เรามาดูกระบวนการฝึกสอนตนเองทั้งหมดอย่างละเอียดและตอบคำถามต่อไปนี้ด้วยความซื่อสัตย์

- เป้าหมายที่ต้องการคืออะไร?
- ผลลัพธ์เป็นอย่างไร?
- อะไรพาเราไปข้างหน้า อะไรทำให้เราถอยหลัง?
- การเรียนรู้คืออะไร?
  เราต้องการทำอะไรที่แตกต่างออกไปในครั้งต่อไป?

การเฉลิมฉลอง

เราอาจสังเกตเห็นการต่อต้านบางอย่างต่อการเฉลิมฉลองความสำเร็จของเราหรือไม่? มีภาษาเชิงลบเช่น
“ฉันอยากจะเฉลิมฉลองตัวเองไหม? “
หยุดเราไม่ให้เครดิตตัวเองที่เราสมควรได้รับ.
เราเชื่อหรือไม่ว่าเราเห็นแก่ตัวและเอาแต่ใจตัวเองมากเกินไป?
การเฉลิมฉลองความสำเร็จของเราช่วยให้เราบรรลุเป้าหมายที่บรรลุผลสำเร็จและสร้างวิถีชีวิตใหม่ให้กับตัวเราเองเท่านั้น.
หากเราทำเครื่องหมายในช่องโดยไม่ใช้เวลาหยุดและเฉลิมฉลอง

เราก็จะลืมเหตุการณ์สำคัญสำคัญที่เราไปถึงในเวลาอันสั้น เราจะไม่เห็นคุณค่าของจุดแข็งของเรามากพอที่ช่วยให้เราบรรลุเป้าหมาย.

ดังนั้นจึงเป็นส่วนสำคัญของกระบวนการในการหยุดและเฉลิมฉลอง เราอาจหยิบเครื่องประดับ นาฬิกา หรือสิ่งของที่เป็นสัญลักษณ์เป็นของขวัญให้กับตัวเราเองซึ่งจะเตือนเราถึงเรื่องราวความสำเร็จของเรา.

ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมหรือไม่ ?

กรุณาเยี่ยมชมเว็บไซต์ของเรา: www.businesscoach.hu/en
หรือโปรดส่งอีเมลถึง
เราที่
info@businesscoach.huและเรายินดีที่จะส่งข้อมูลเพิ่มเติมให้กับคุณ
เครื่องมือการฝึกสอนตนเองที่จะสนับสนุนคุณในการจัดการของคุณชีวิตได้อย่างง่ายดายและประสบความสำเร็จ
ความตั้งใจของเราคือการนำความเป็นอยู่ที่ดีมาสู่ชีวิตของคุณ

เรานำเสนอโมเดลการฝึกสอน SPARKLE
หากคุณต้องการรับบริการฝึกสอนของเรา
เราหวังว่าจะได้ให้บริการคุณทางอีเมลต่อไปนี้:
info@businesscoach.hu

หรืออ่านเครื่องมือการฝึกสอนเพิ่มเติมในหนังสือ:
http://www.amazon.com/Toolful-Coach-SPARKLEcoaching-studies/dp/1478106441