

# Negativity Coaching



ดร.เทอดกุน ไทศรีวิชัย, PCC  
(โค้ชเทอดกุน)



จюри พิพัฒน์รังคะ (โค้ชจюри)  
กระบวนการด้าน Mental Development  
ที่ผสมผสานระหว่างจิตวิทยานำบัด  
และจิตวิทยาเชิงพุทธ

สัมมนา  
Workshop

อาทิตย์ 1 พฤศจิกายน 2563  
เวลา 09.00-16.00 น.



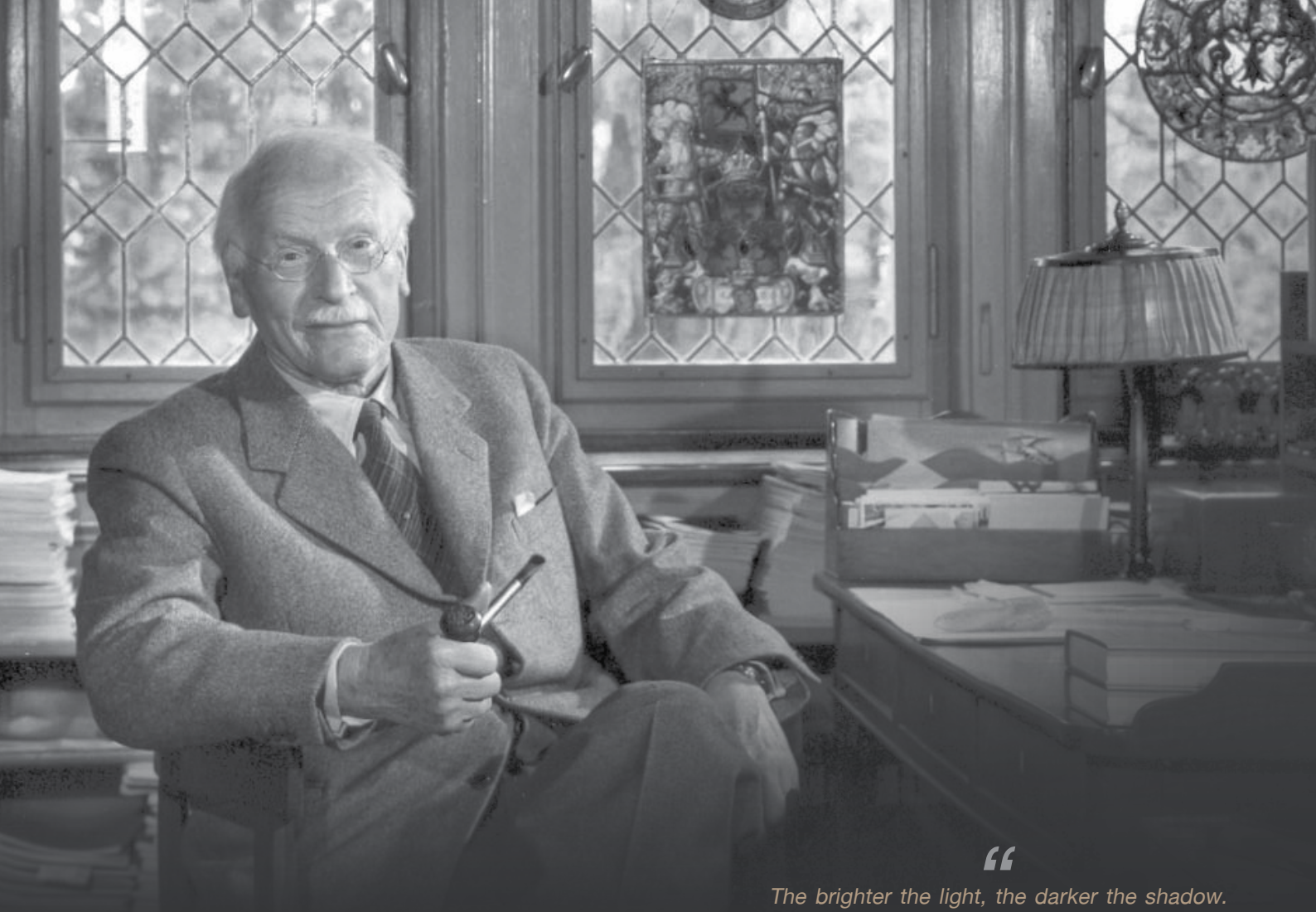
เรียนรู้สรุปผลจากหลักสูตร  
ผ่านทาง Zoom  
เสาร์ 14 พฤศจิกายน 2563  
เวลา 19.00-21.30 น.



สถาบันโค้ชไทย



สแกนเพื่อลงทะเบียนที่นี่



“

*The brighter the light, the darker the shadow.*

”

Carl Jung

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเรียนรู้กระบวนการโค้ชกับอารมณ์และความรู้สึกด้านลบ เช่น ความกลัว หรือปมในใจต่างๆ
2. เพื่อเรียนรู้วิธีโค้ชที่ไม่เน้นการเข้าไปแก้ปมปัญหาในอดีต แต่เป็นการโค้ชเพื่อสร้างความตระหนักรู้เมื่อต้องเข้าไปสัมผัสกับปัญหาในอดีต
3. เพื่อเรียนรู้วิธีการโค้ชซึ่งทำให้โค้ชสามารถพบทางออกได้ ด้วยการค้นพบมุมมองใหม่ๆ (rewired)

### ประโยชน์ที่จะได้รับ

1. เรียนรู้วิธีการโค้ชที่จะช่วยลดเลิกความกลัวหรือปมในใจ โดยไม่ต้องกลับไปแตะปมลึกๆ ที่เป็นที่มาของบาดแผล
2. โค้ชไม่ต้องเสี่ยงพาโค้ชชี่กลับไปจมกับปมปัญหาในอดีต ซึ่งอาจพบทางตันได้ง่าย
3. เรียนรู้มุมมองทางจิตวิทยาต่ออารมณ์ด้านลบที่ช่วยเอื้อประโยชน์ต่อการโค้ช
4. โค้ชได้ฝึกทำกิจกรรมกับอารมณ์ด้านลบของตัวเอง เพื่อสัมผัสประสบการณ์ rewired

### เนื้อหา

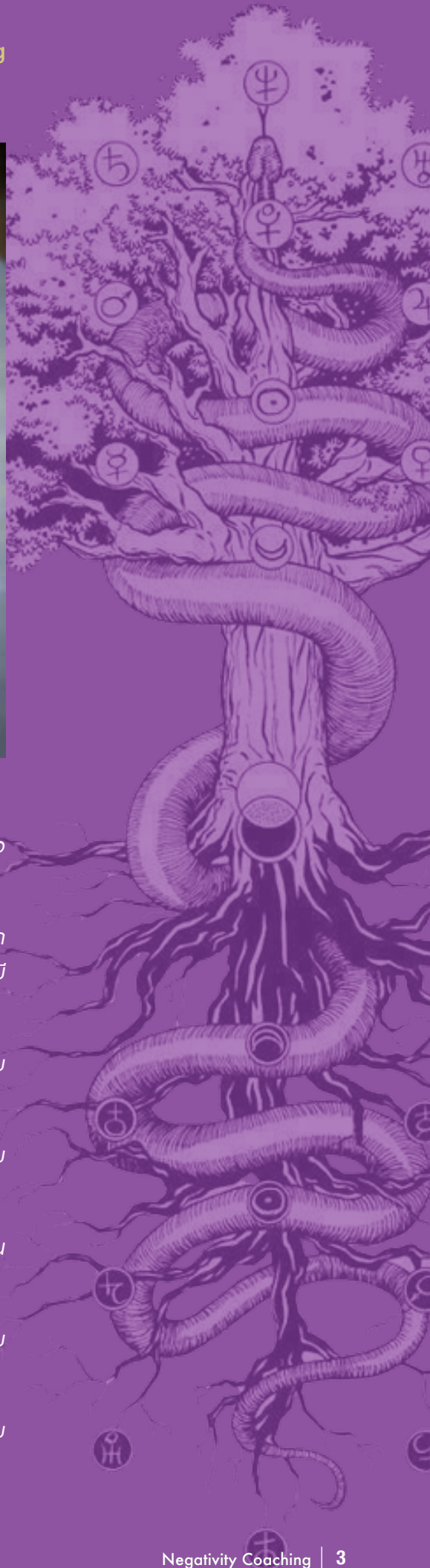
#### เช้า

1. เกริ่นนำ: การทำ inner-work กับอุปนิสัยด้านลบผ่านทฤษฎี shadow ของ Carl Jung
2. กิจกรรม แปะป้ายอุปนิสัย
3. การนำทฤษฎี shadow มาใช้ในการโค้ช

#### บ่าย

1. ทำงานกับ inner critic (ความกลัว กังวล ปมในใจต่างๆ ที่เรายังก้าวข้ามไม่ได้)
2. กิจกรรม เสียงในหัว (Critical Inner Voice)
3. เรียนรู้การโค้ชเพื่อสร้างการตระหนักรูปมปัญหาและความต้องการแท้จริง
4. กิจกรรม Reframing Life
5. ถอดบทเรียนการทำกิจกรรม + การเรียนรู้ เพื่อนำไปใช้กับการโค้ช

## Testimonial จากส่วนหนึ่งของผู้เรียนรู้หลักสูตร Negativity Coaching กับสถาบันโค้ชไทย



“ ...เข้าใจหลักการเพื่อรับมือและจัดการกับอารมณ์และความคิดเชิงลบ ซึ่งบางครั้งก้าวร้าวของโค้ช

...ได้หลักการเพื่อเตือนสติตนเองไม่ให้พิพากษาผู้อื่นที่มีการแสดงออกทางลบ เกิดความเข้าใจใจผู้อื่น ไม่ตัดสินเขาอย่างลบลบๆ และระวังไม่ให้คำแนะนำเวลาโค้ชคนที่มีพฤติกรรมเชิงลบ

...ได้กระบวนการและวิธีการใหม่เพิ่มเติมที่จะดูแลกรณี coachee มี negativity กับตัวเอง (รวมถึง self coach กับตัวเองกรณี negativity)

...การเรียนรู้หลักสูตรนี้เป็นประโยชน์มาก สามารถทำให้เห็น pattern ของพฤติกรรมเชิงลบว่ามีผลมาจาก shadow เรื่องอะไร

...ได้ process ที่เป็นประโยชน์เพื่อจะดูแลกรณีโค้ชที่มี negativity กับตัวเอง และได้ทำงาน inner work กับตัวเอง

...ได้เรียนรู้เรื่องมุมมองของ shadow ในตัวตน และแนวทางการปรับใช้ให้เหมาะสมกับการโค้ชสากลตามหลักสหพันธ์การโค้ชนานาชาติ

...สามารถเชื่อมโยง shadow กับ value ได้...ตามที่สังเกต shadow คือ มุมที่ขัดกับ value มันจึงเกิด defensive mechanism ในพฤติกรรม ”

ἵδως δὲ τῶν ἐναντίων ἡ φύσις γλίχεται  
καὶ ἐκ τούτων ἀποτελεῖ τὸ σύμφωνον  
οὐκ ἐκ τῶν ὁμοίων. (Heraclitus.)

C.G. Jung. May 24<sup>th</sup> 1953.

"Nature strives for the opposites evenly  
and out of them (the opposites) she (nature)  
creates harmony, not out of equal thing



No tree,  
it is said,  
can grow to heaven  
unless its roots  
reach down to hell  
—C.G. Jung

## ประวัติวิทยากร

ประสบการณ์ทำงานด้านการบริหารทรัพยากรมนุษย์ การพัฒนาองค์กร และการพัฒนา  
ภาวะผู้นำ ให้กับองค์กรแนวหน้าของโลกและไทยในประเทศไทยและภูมิภาคเอเชีย-แปซิฟิกเป็น  
เวลากว่า 30 ปี

- ประธานผู้ก่อตั้งสถาบันโค้ชไทย (President, Thailand Coaching Institute)
- นายกสมาคมการโค้ช (Coaching Association)
- ประธานผู้ก่อตั้งสถาบันโค้ชนานาชาติ สาขากรุงเทพฯ (Founding President, ICF Bangkok Chapter)



ดร.เทอดกุน ไทศรีวิชัย, PCC  
(โค้ชเทอดกุน)

- งานด้านสื่อสารมวลชน เขียนบทและเป็นโปรดิวเซอร์ผลิตสารคดีด้านการศึกษา  
แนวใหม่และการสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม
- คอลัมน์นิสต์หนังสือพิมพ์รายสัปดาห์
- ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ภาคนิพนธ์ และอาจารย์พิเศษสอนพุทธศาสนาในแนวประยุกต์  
(Applied Buddhism) เน้นความเข้าใจเรื่อง mindfulness, self-awareness, self-  
compassion และ oneness
- กระบวนการคอร์สภาวนาเพื่อพลิบาน, หนึ่งวันกับความว่าง, Embrace Negativity  
และ Inner Self Listening
- กระบวนการและวิทยากรโครงการ We Oneness เพื่อการตระหนักรู้ถึงความเป็นหนึ่ง  
เดียวกัน
- กระบวนการที่เน้นผสมผสานความรู้ด้านการภาวนา, จิตวิทยาเชิงพุทธ และจิตวิทยา  
ตะวันตกเข้าด้วยกัน



จูลี พัฒนรงค์:  
(โค้ชบี)