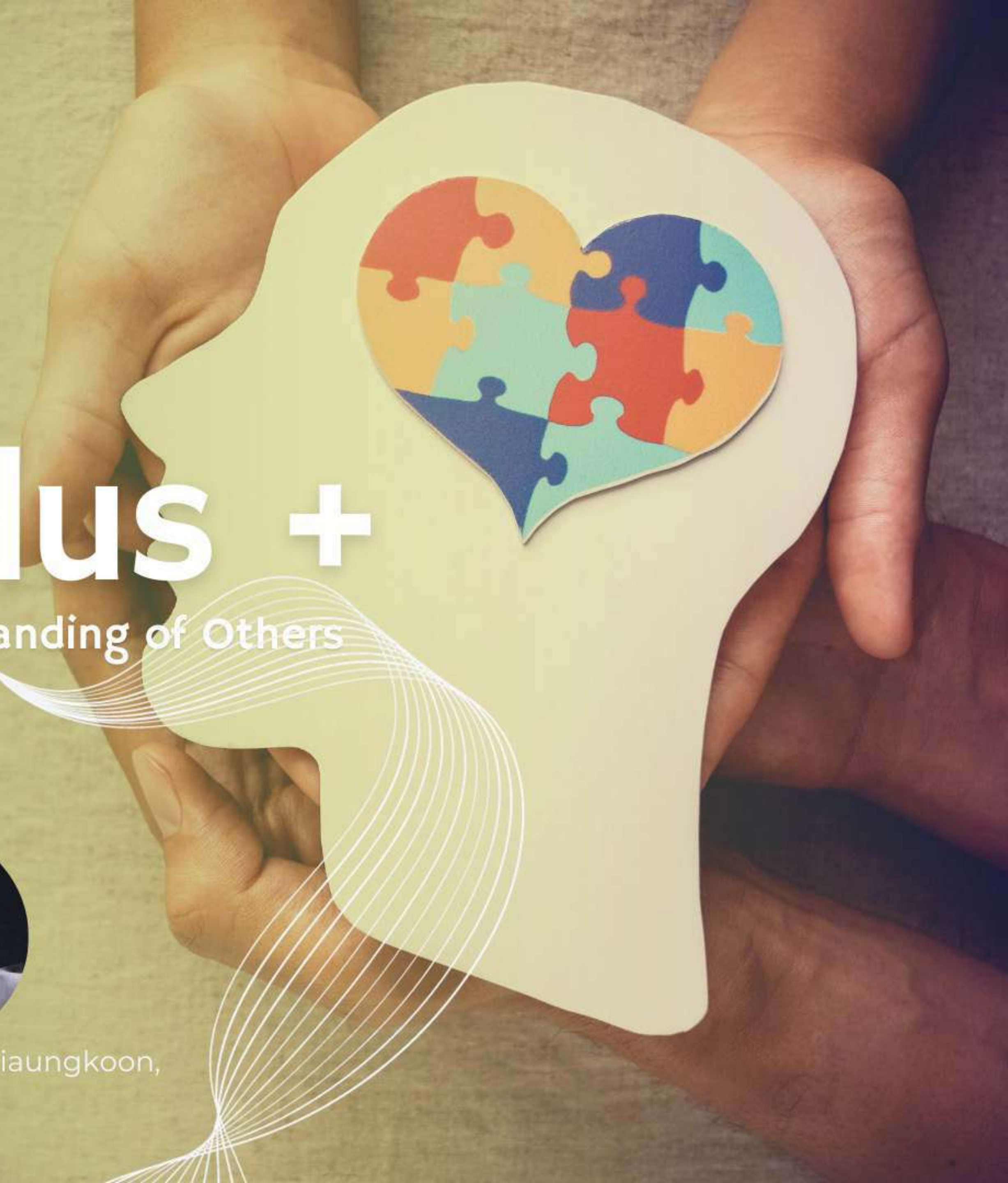


Personality Plus +

Knowing Yourself: How to Improve Your Understanding of Others



Jatuporn Wisitchotiaungkoon,



Jatuporn Wisitchotiaungkoon



จตุพร วิศิษฐ์โชติอังกูร
Senior Consultants
บริษัท ดี อัลทิเมท ลีตเตอร์ จำกัด

Facilitator : Facilitation



The Ultimate LEADER

Training | Consulting | Coaching



ดร.จตุพร วิศิษฏ์โชติอังกูร
JATUPORN WISITCHOTIAUNGKOOON, Ph.D.

Senior Consultant

061-546-9526

vjatuporn@gmail.com

thaicoach

www.ultimateleader.co.th

บริษัท ดี อัลทิเมท ลีดเดอร์ จำกัด
2129/62 หมู่ที่ 4 ถ.เทพารักษ์ ต.เทพารักษ์ อ.เมืองสมุทรปราการ
จ.สมุทรปราการ 10270





**Knowing
yourself is the
beginning of
all wisdom.**

Aristotle



รู้จักตัวเองเพื่อเข้าใจผู้อื่น
เสียเวลาหัวใจให้มีสุข





แลกเปลี่ยนเรียนรู้

เราได้เรียนรู้อะไรจาก คลิปสั้นๆนี้บ้าง

Judging people Without Knowing Them.





สิ่งที่เห็น | สิ่งที่เป็น

DOING

BEING

การรับรู้

สไตล์

อารมณ์

ความคาดหวัง

ความนึกคิด

ความระแวงสงสัย

ความรู้สึกลึก

ความต้องการ

ทัศนคติ

ค่านิยม ความสนใจ

วัฒนธรรม

สื่อสาร

BEHAVIOR

VALUES

BELIEFS

ASSUMPTIONS

WORLDVIEW

เข้าใจตัวเองเพื่อเข้าใจผู้อื่น

เพื่อสร้างการสื่อสารอย่างเข้าใจ





Knowing yourself

Personality ÷ Plus Test

This test aims at discovering how well you know yourself



อ่านรวดเดียว “ใช้ความรู้สึก”

เลือกคำตอบในข้อที่ “ใช่” ตัวเราจริงๆ

Personality Test

ทำเครื่องหมาย X ในตัวเลือกที่ใช้ที่สุด (ให้ใช้ความรู้สึก ลดการใช้ความคิด ในการเลือก)

1) เมื่อคุณไปเที่ยวกับเพื่อน เจอฝนตกหนักน้ำท่วมทาง...คุณจะทำอย่างไร?

- A ลุยไปเลยยย...ผ่านได้ชั่วคราว
- B ถามเพื่อนว่า “หิวไหม” เอาขนมในรถมาให้ทานก่อน
- C ลงไปวัดระดับน้ำท่วมที่ช่วงล่อ กระระยะความเร็ว ปริมาณน้ำฝน
- D หาเนินสูงๆ เพื่อหาที่กลับรถก่อน หรือหาเส้นทางอ้อม

2) ถ้าคุณถูกมอบหมายงานให้ทำ...คุณจะทำอย่างไร?

- A ลงมือทำเลย...ให้เสร็จในวันนี้
- B รอเพื่อนทำก่อนดีกว่า...ยังไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไรดี?
- C ขอรายละเอียดเน้นๆหน่อย อยากทำออกมาให้ดีที่สุด
- D บอกจุดหมายมาชัดๆ เดี๋ยวจัดให้...

3) อะไรที่คุณคิดว่า นี่คือ “จุดเด่น” ของคุณ

- A เป็นคนยุติธรรม ตรงไปตรงมา นี่แหละตัวฉัน
- B เป็นคนที่ใส่ใจความรู้สึกของคนอื่นเสมอ
- C เป็นคนที่สนใจ ใคร่รู้
- D เป็นคนคิดนอกกรอบ ทะลุกรอบในบางครั้ง

4) คิดว่า “จุดเด่น” ของคุณยังมีอีก...ขออีกสักข้อ

- A เป็นคนที่เปิดเผย ทุกอย่างค่อนข้างชัดเจน
- B อ่อนโยน ใสใจ ความรู้สึกของผู้คนรอบข้าง
- C เป็นคนที่มีความรับผิดชอบสูงต่องานที่ได้รับมอบหมาย
- D มีคนบอกว่า เป็นคนที่มีผลการงานไกล มองอนาคต

5) แล้วคุณคิดว่า “จุดด้อย” หรือที่ควรปรับปรุงของคุณคืออะไร

- A หลายครั้งคิดว่า “ตัดสินใจอะไรเร็วไป” ดูว่าขาดความรอบคอบ
- B ยอมรับนะว่า บางครั้งก็ “ไม่ค่อยมั่นใจในตัวเอง”
- C “คือเงิบ” คือนิยามของเรา...ความคิดของเราสำคัญ
- D เป็นคนที่ “เบื่อง่าย” เบื่ออะไรที่ซ้ำซาก จำเจ

6) คิดว่า “จุดด้อย” ของคุณยังมีอีก...ขออีกสักข้อ

- A เป็นคนอดทนน้อย...อะไรที่เยาะๆ จะไม่ค่อยทน
- B ชอบเกรงใจคนอื่น...สุดท้ายมักจะเหนื่อยเอง
- C สังเกตว่าตัวเองจะปรับตัวค่อนข้างต้องใช้เวลา
- D แอบหงุดหงิดง่าย หากอะไรที่ไม่ได้ดังใจ

7) เมื่อคุณอยู่ว่างๆ คุณมักทำอะไร

- A ออกกำลังกายเพื่อให้ได้เหงื่อ...สบายตัว
- B หาเพื่อนพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
- C อ่านหนังสือเล่มโปรด...เงิบๆ สบายๆ
- D ทำงานไปพร้อมฟังเพลงเพราะๆที่ชอบ

8) เมื่อเพื่อนทะเลาะกัน คุณในฐานะคนกลาง จะทำอย่างไร ในสถานการณ์บางอย่าง?

- A เข้าไปช่วยหรือเป็นพวกกับฝั่งที่ถูก(ความถูกต้องสำคัญ)
- B ทำหน้าที่ไกล่เกลี่ยให้คืนดีและกลับมารักกัน
- C สอบถามสาเหตุที่แท้จริง...นำมาแก้ไขร่วมกัน
- D เสนอทางออกหลายๆทางเพื่อให้เพื่อนเลิกทะเลาะกัน

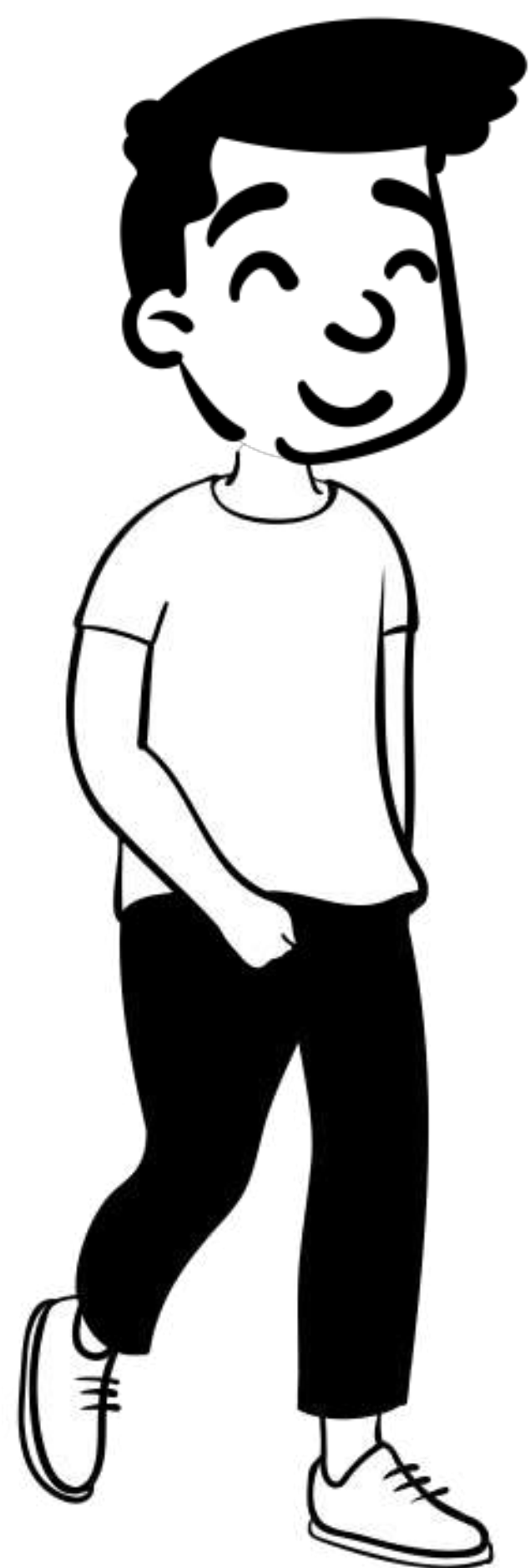
สรุปการวิเคราะห์

A.....C.....

B.....D.....

สรุปตัวเลือกที่ได้คะแนนเยอะที่สุด

1



**1) เมื่อคุณไปเที่ยวกับเพื่อน เจอฝนตกหนักน้ำท่วม
ทาง...คุณจะทำอย่างไร?**

A ลุยไปเลยยย...ผ่านได้จัวร์

B ถามเพื่อนว่า "หิวไหม" เอาขนมในรถมาให้ทานก่อน

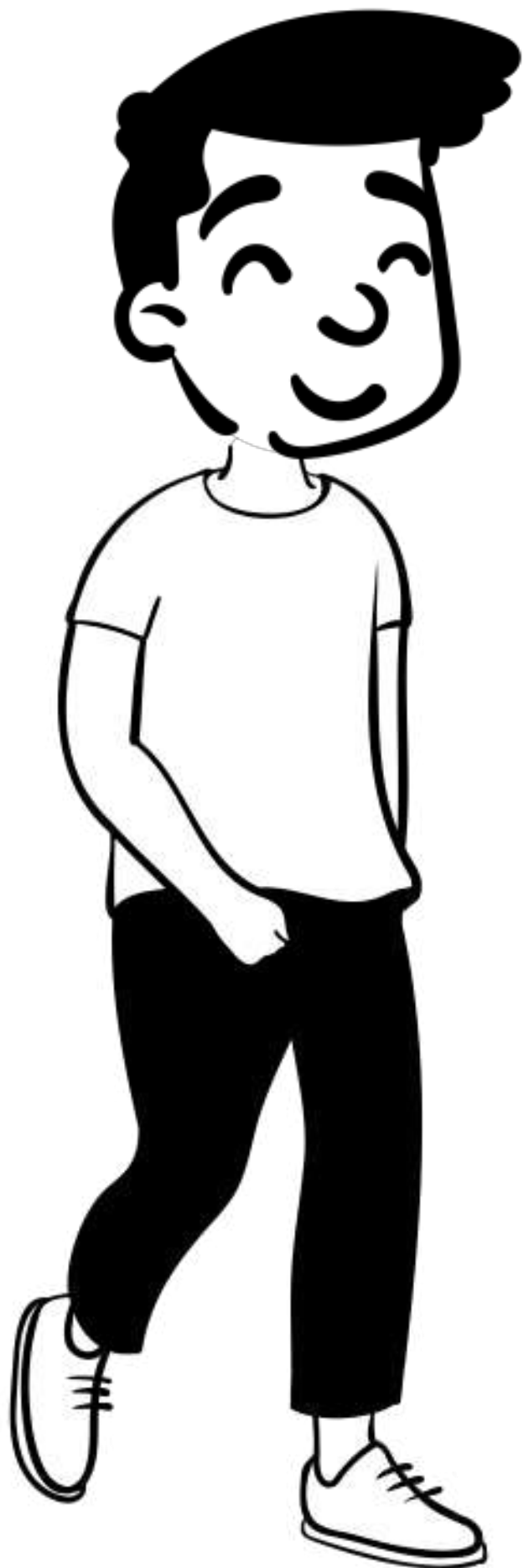
C ลงไปวัดระดับน้ำท่วมที่ช่วงล้อ กะระยะความเร็ว
ปริมาณน้ำฝน

D หาเนินสูงๆ เพื่อหาที่กลับรถก่อน หรือหาเส้นทางอ้อม

2

2) ถ้าคุณถูกมอบหมายงานให้ทำ...คุณจะทำอย่างไร?

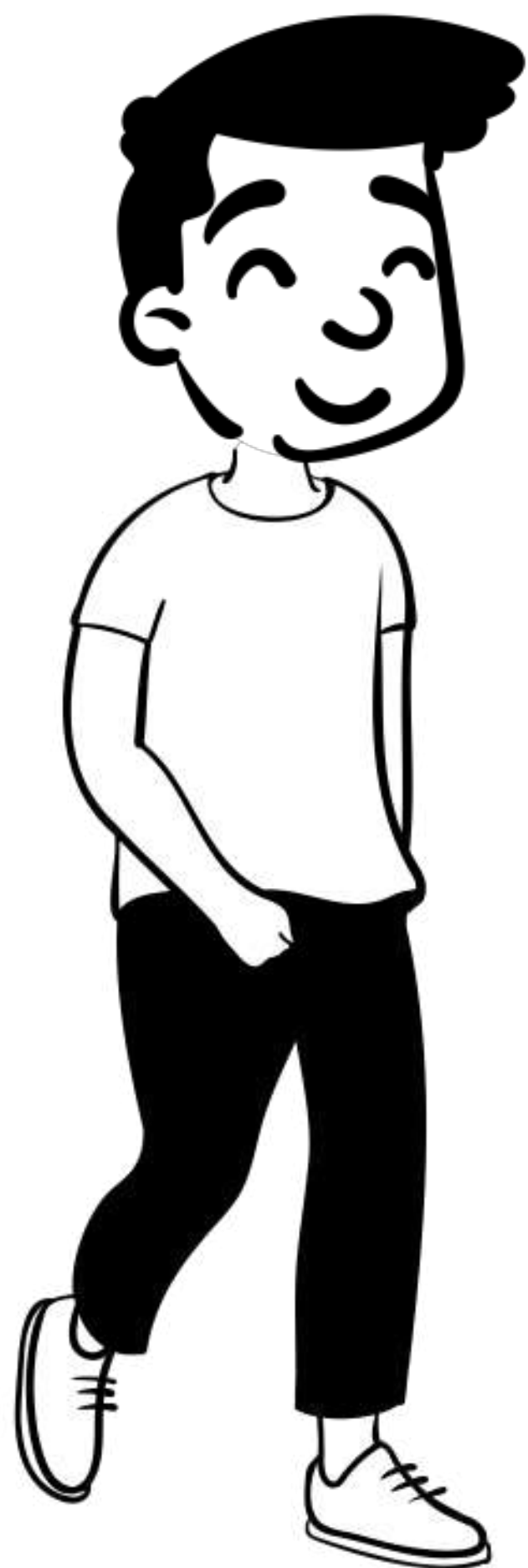
- A ลงมือทำเลย...ให้เสร็จในวันนี้
- B รอเพื่อนทำก่อนดีกว่า...ยังไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไรดี?
- C ขอรายละเอียดนั้นๆหน่อยๆ อยากทำออกมาให้ดีที่สุด
- D บอกจุดหมายมาชัดๆ เดี๋ยวจัดให้...



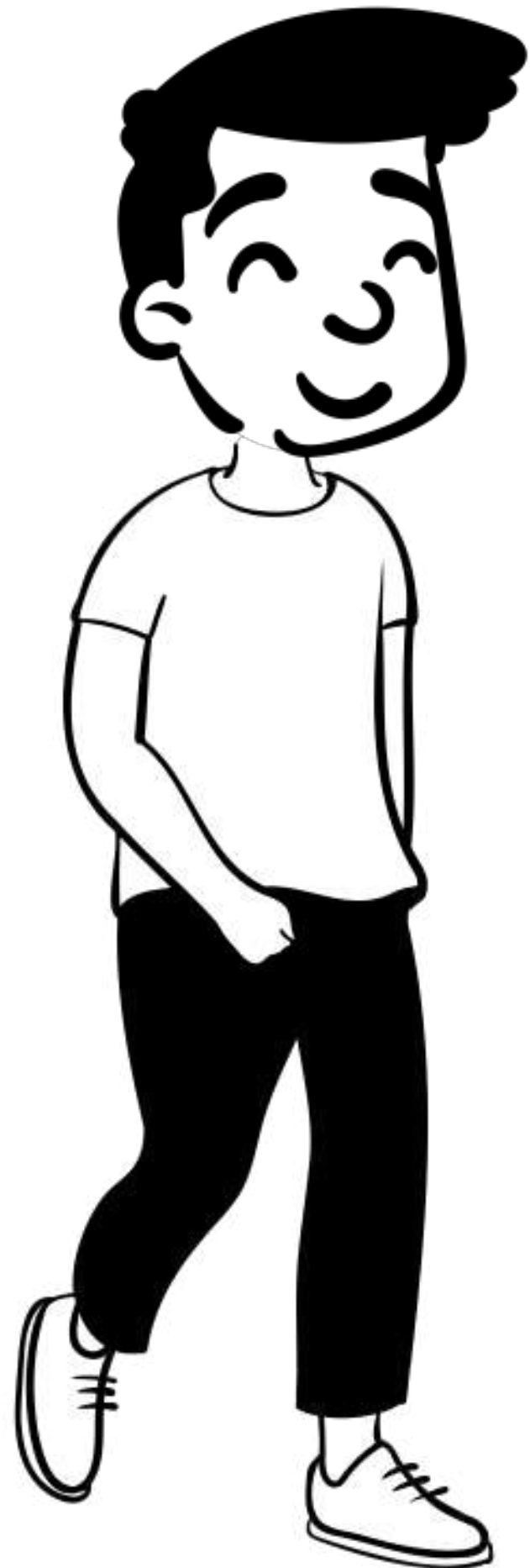
3

3) อะไรที่คุณคิดว่า นี่คือ "จุดเด่น" ของคุณ

- A เป็นคนยุติธรรม ตรงไปตรงมา นี่แหละตัวฉัน
- B เป็นคนที่ใส่ใจความรู้สึกของคนอื่นเสมอ
- C เป็นคนที่สนใจ ใคร่รู้
- D เป็นคนคิดนอกกรอบ ทะลุกรอบในบางครั้ง



4



4) คิดว่า "จุดเด่น" ของคุณยังมีอีก...ขออีกสักข้อ

- A เป็นคนที่เปิดเผย ทุกอย่างค่อนข้างชัดเจน
- B อ่อนโยน ใส่ใจ ความรู้สึกของผู้คนรอบข้าง
- C เป็นคนที่มีความรับผิดชอบสูงต่องานที่ได้รับมอบหมาย
- D มีคนบอกว่า เป็นคนที่มองการณ์ไกล มองอนาคต

5

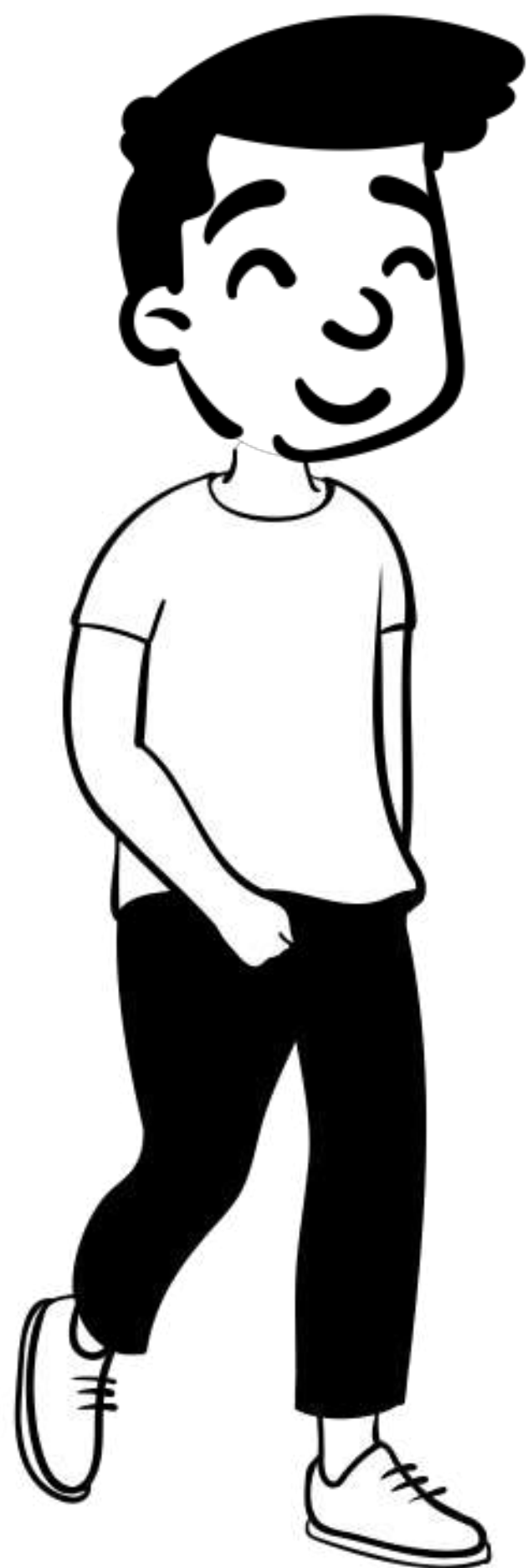
5) แล้วคุณคิดว่า "จุดด้อย" หรือที่ควรปรับปรุงของคุณคืออะไร

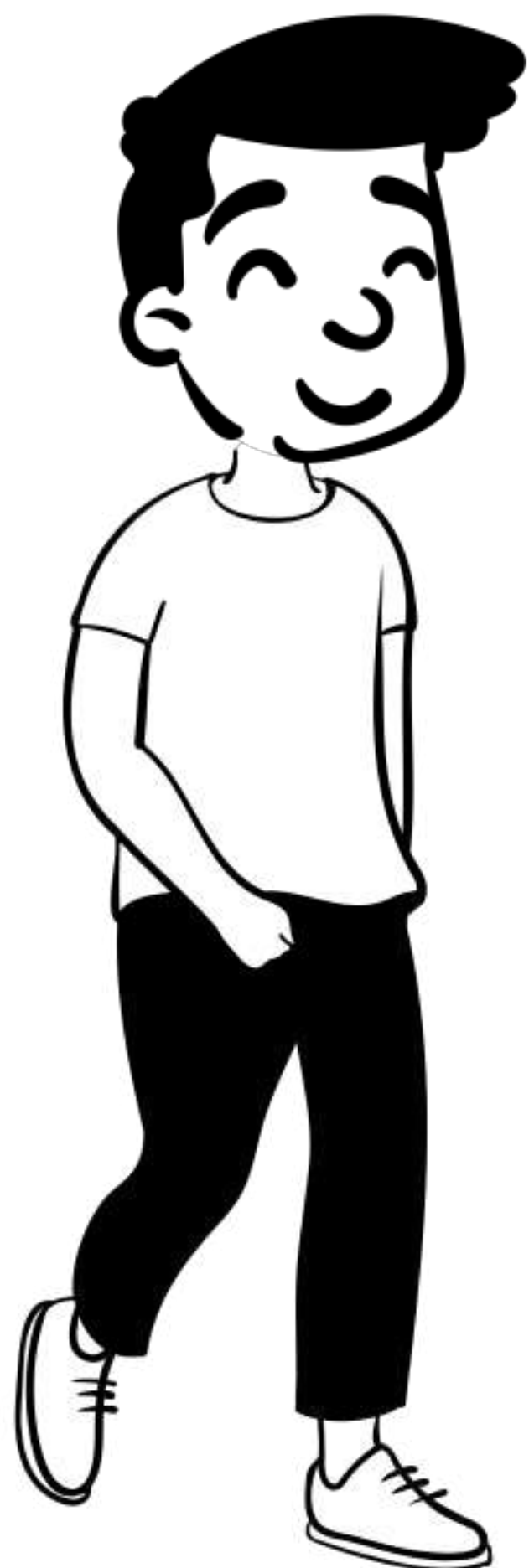
A หลากยครั่งดูว่า "ตัดสินอะไรเร็วไป" ดูว่าขาดความรอบคอบ

B ยอมรับนะว่า บางครั้งก็ "ไม่ค่อยมั่นใจในตัวเอง"

C "ดื้อเจียบ" คือนิยามของเรา...ความคิดของเราสำคัญ

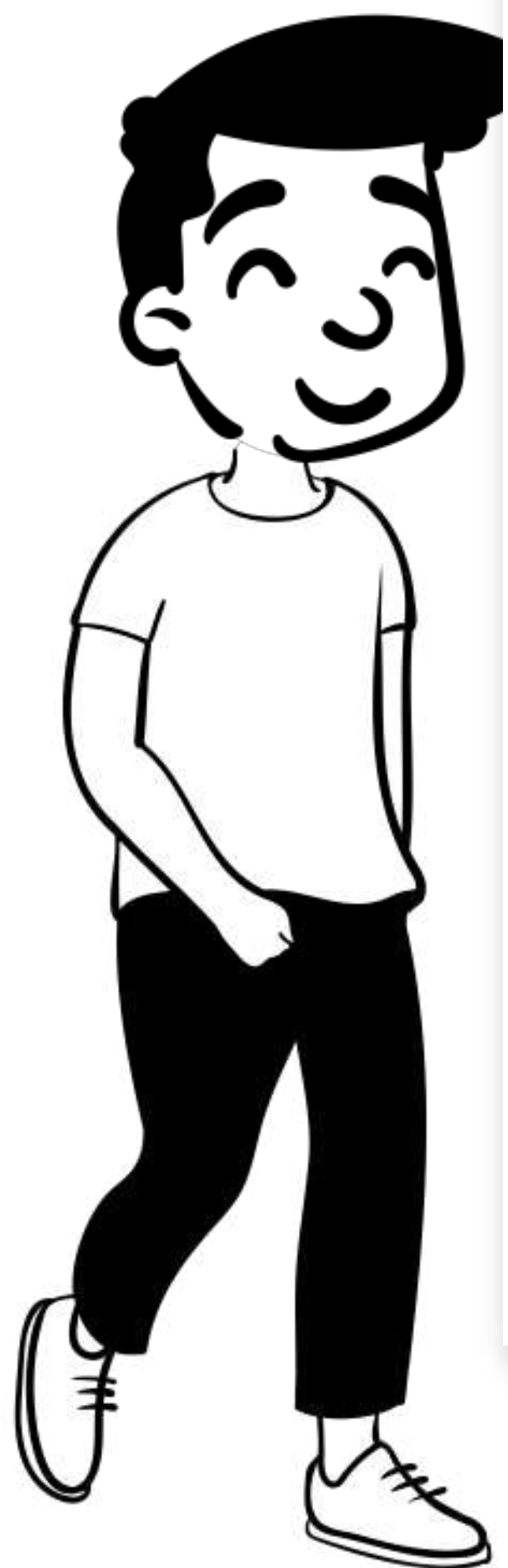
D เป็นคนที่ "เบื่อง่าย" เบื่ออะไรที่ซ้ำซาก จำเจ





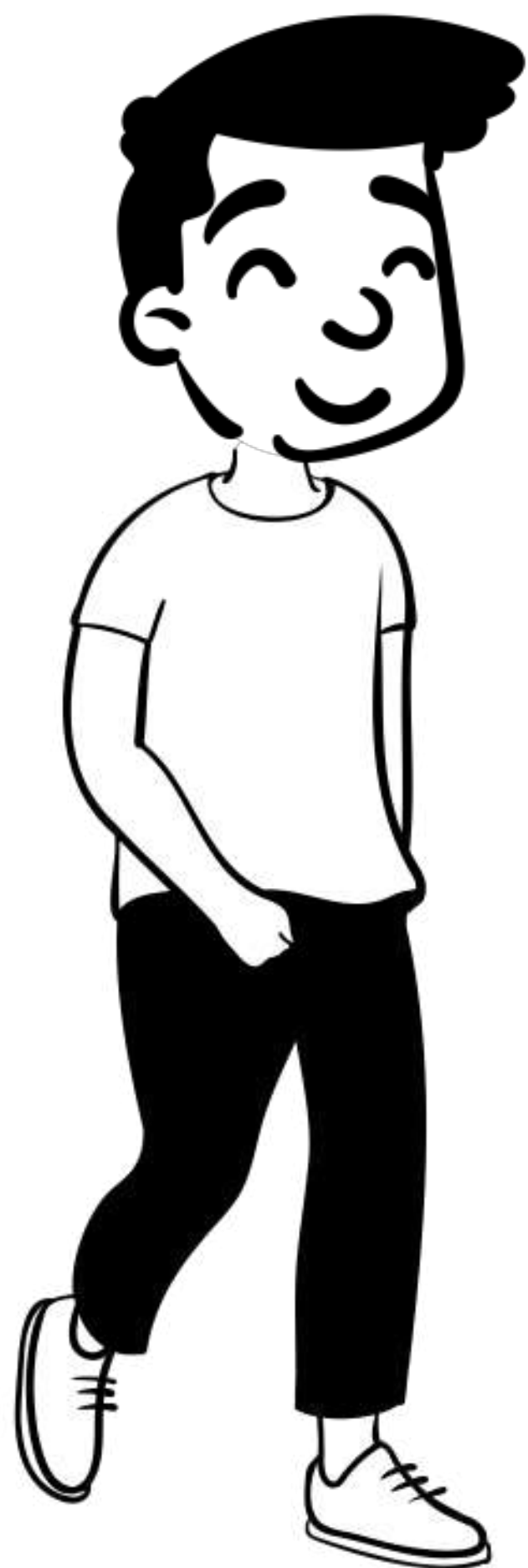
6) คิดว่า "จุดด้อย" ของคุณยังมีอีก...ขออีกสักข้อ

- A เป็นคนอดทนน้อย...อะไรที่เยอะๆ จะไม่ค่อยทน
- B ชอบเบรกรใจคนอื่น...สุดท้ายมักจะเห็นน้อยเอง
- C สังเกตว่าตัวเองจะปรับตัวค่อนข้างต้องใช้เวลา
- D แอบหงุดหงิดง่าย หากอะไรที่ไม่ได้ตั้งใจ



7) เมื่อคุณอยู่ว่างๆ คุณมักทำอะไร

- A ออกกำลังกายเพื่อให้ได้เหงื่อ...สบายตัว
- B หาเพื่อนพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
- C อ่านหนังสือเล่มโปรด...เจียบๆ สบายๆ
- D ทำงานไปพร้อมฟังเพลงเพราะๆที่ชอบ



**8) เมื่อเพื่อนทะเลาะกัน คุณในฐานะคนกลาง จะทำ
อย่างไร ในสถานการณ์บางอย่าง?**

- A** เข้าไปช่วยหรือเป็นพวกกับฝั่งที่ถูก(ความถูกต้องสำคัญ)
- B** ทำหน้าที่ไกล่เกลี่ยให้คืนดีและกลับมารักกัน
- C** สอบถามสาเหตุที่แท้จริง...นำมาแก้ไขร่วมกัน
- D** เสนอทางออกหลายๆทางเพื่อให้เพื่อนเลิกทะเลาะกัน

สรุปการวิเคราะห์



สรุปจากคะแนนรวมตัวเลือกที่เยอะที่สุด?

This test aims at discovering how well you know yourself.

Personality ≠ Plus



decrypt



COLOUR
PERSONALITIES
©Jatuporn wisitchotiaungkoon



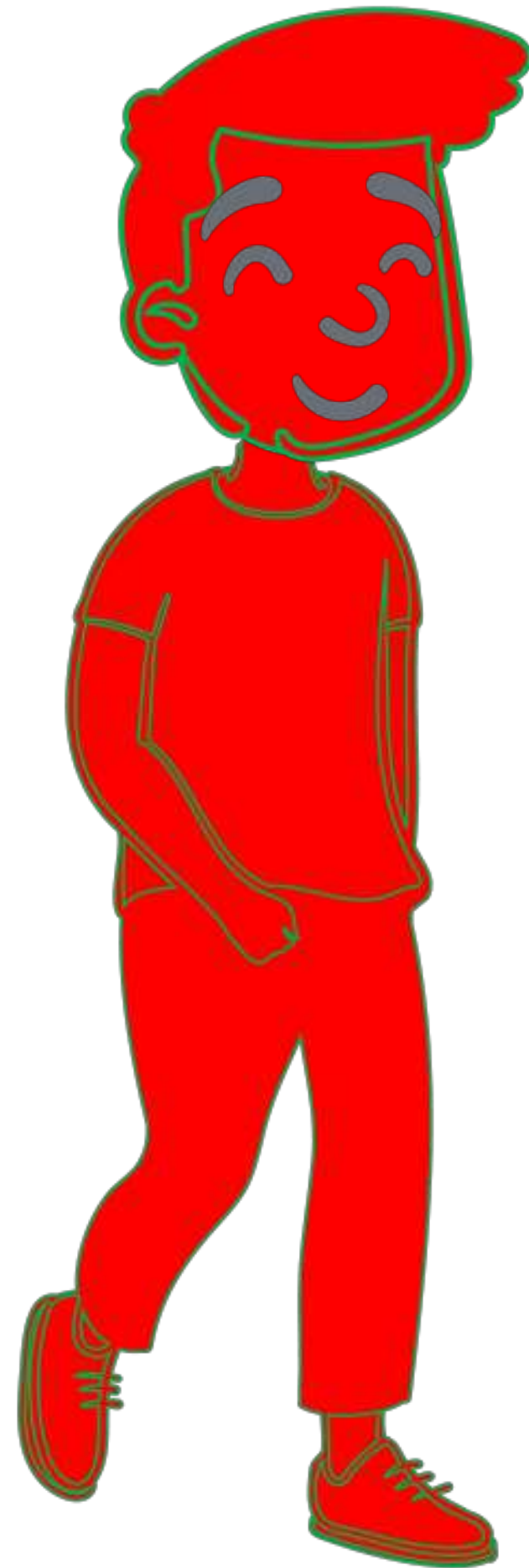
แบ่งกลุ่มตามสี **A B C D** ใช้เวลา 15 นาที (มีตัวแทนกลุ่มนำเสนอ)

พฤติกรรม คุณลักษณะร่วม ที่คล้ายกันของคนในกลุ่ม

? พฤติกรรม + คุณลักษณะร่วมใน **ด้านบวก**

? พฤติกรรม + คุณลักษณะร่วมใน **ด้านที่ต้องปรับปรุง**

Courageous : Action – Fast (often first) to act



นักปฏิบัติ

“ไม่กล้าร้องขอ”

กล้าทำกล้ารับ

ใช้อารมณ์นำ

จริงใจ เปิดเผย

ผลประโยชน์นำ

มุ่งมั่น กล้าเผชิญ

พูดขวานผ่าซาก

ชอบเสี่ยง

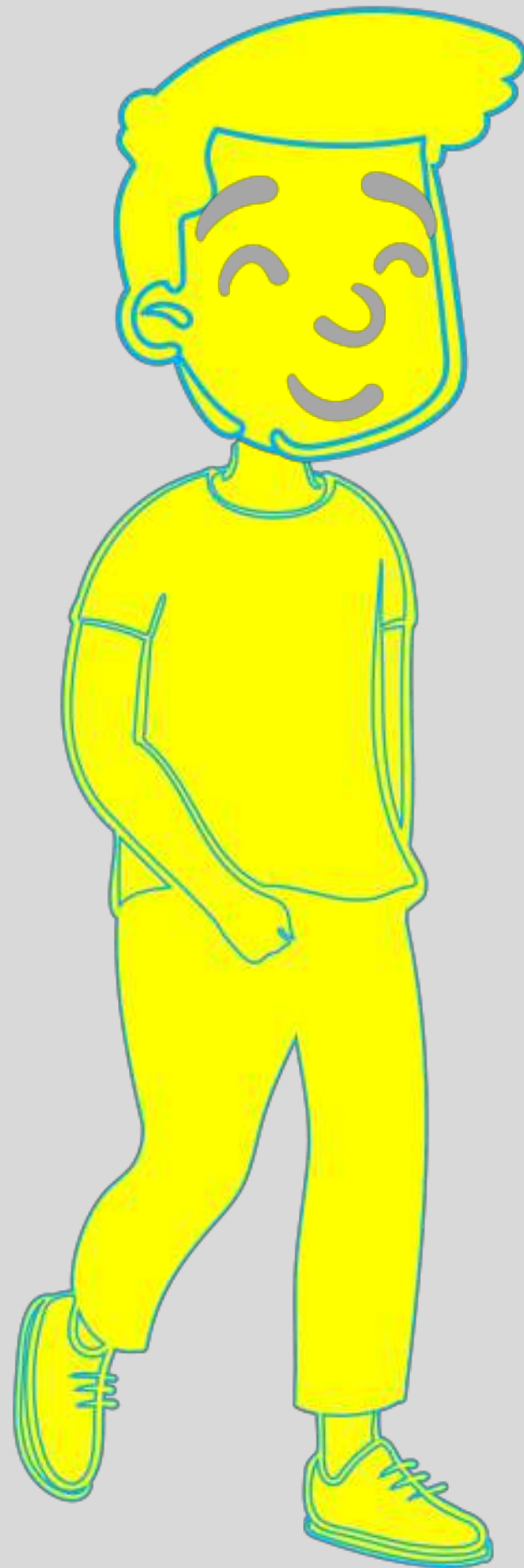
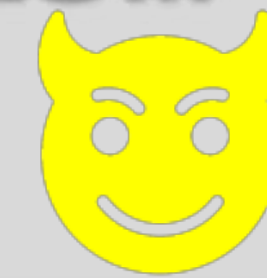
ใจร้อน รอไม่ได้

พูดตรง ไม่เพราะ

เร็วแต่ไม่รอบคอบ



Caring : Compromise – Easy to say YES!!! First



นักสร้างบรรยากาศ
“อะไรก็ได้”

อ่อนน้อม ถ่อมตน

ใจอ่อน ปฏิเสธยาก

เป็นห่วงผู้คน

ใจน้อย ขี้น้อยใจ

ชอบความมั่นคง

คิดมาก (ความสัมพันธ์)

มีเมตตาคนอื่นสูง

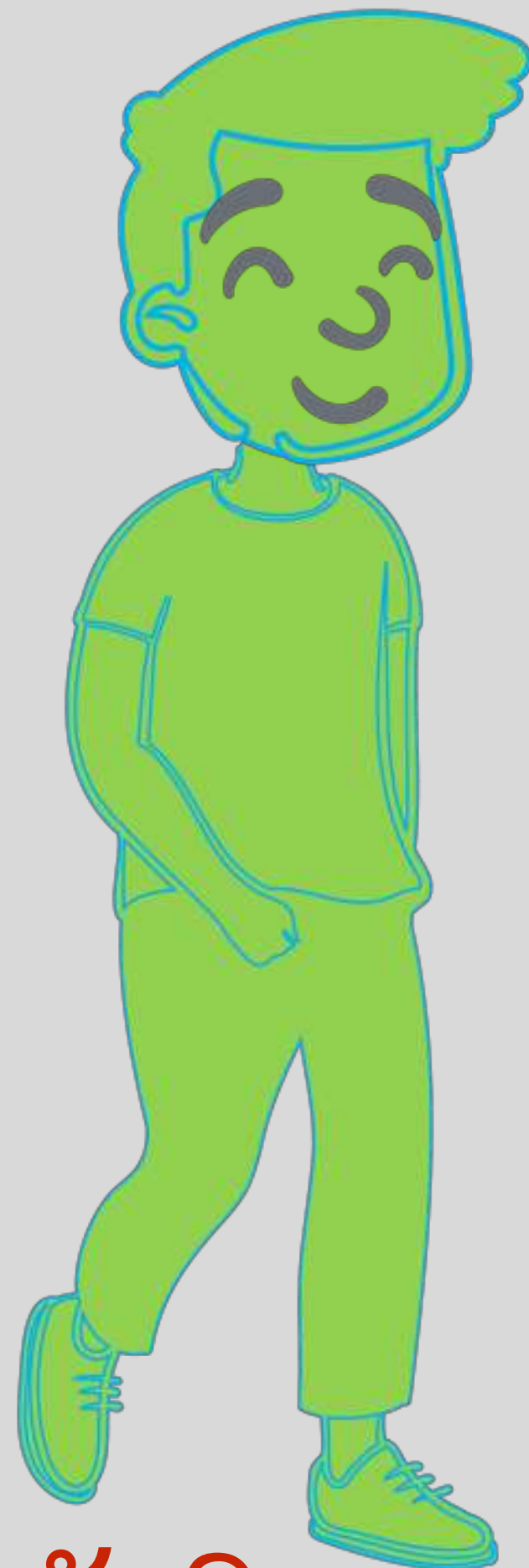
กลัวเหงา ติดเพื่อน

สุภาพ อ่อนโยน

โสด (ต้องการถูกรัก)



Credible : Detail – Comfortable with routine



นักวิชาการ

“ช่วยอธิบาย...”

ให้ละเอียดหน่อยได้ไหม

ละเอียด(ระเบียบ)

เงียบ อยู่นๆ

เหตุผล...สำคัญ

ไม่ค่อยมั่นใจ

หลักการมาก่อน

ชอบเก็บตัว

ชอบสันโดษ

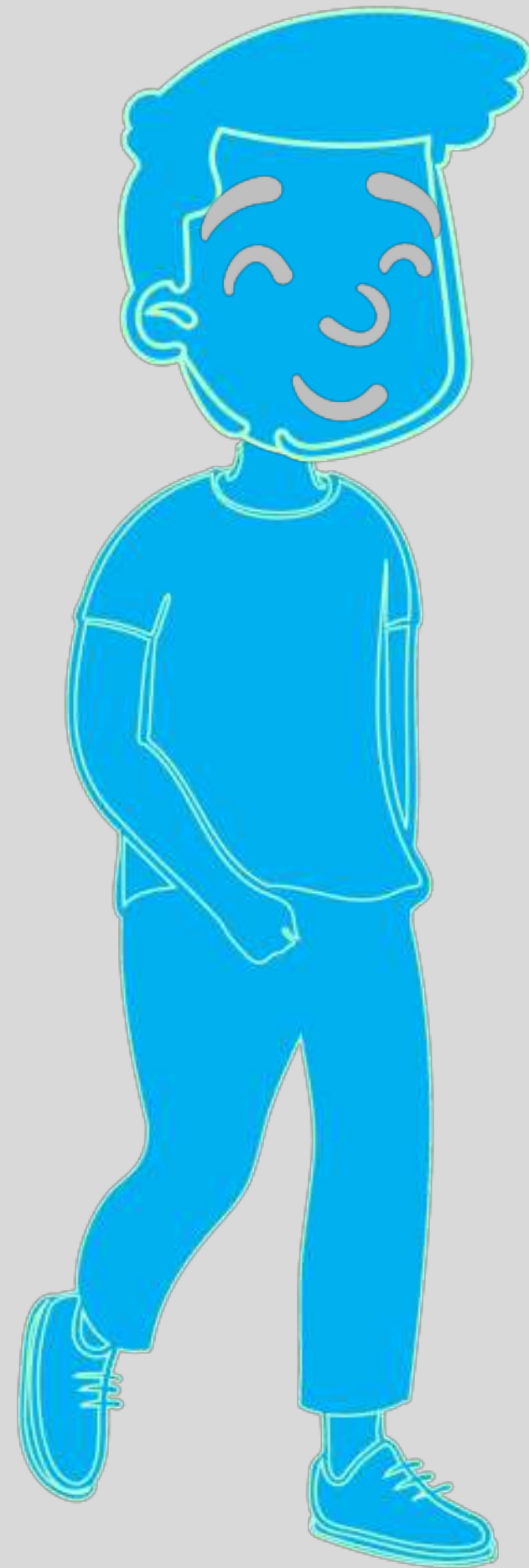
ทำอะไรซ้ำ

สมบูรณ์แบบ

คิดวนเรื่องเดิม (จม)



Creative : Project – Everything is possible



ต้องมีทางเลือก

หลงตนเอง

อิสระสูง...

นำเสนอเก่ง (แต่ไม่ทำ)

ยืดหยุ่น ได้เสมอ

เบื่อง่าย (สมาธิสั้น)

มองภาพรวม

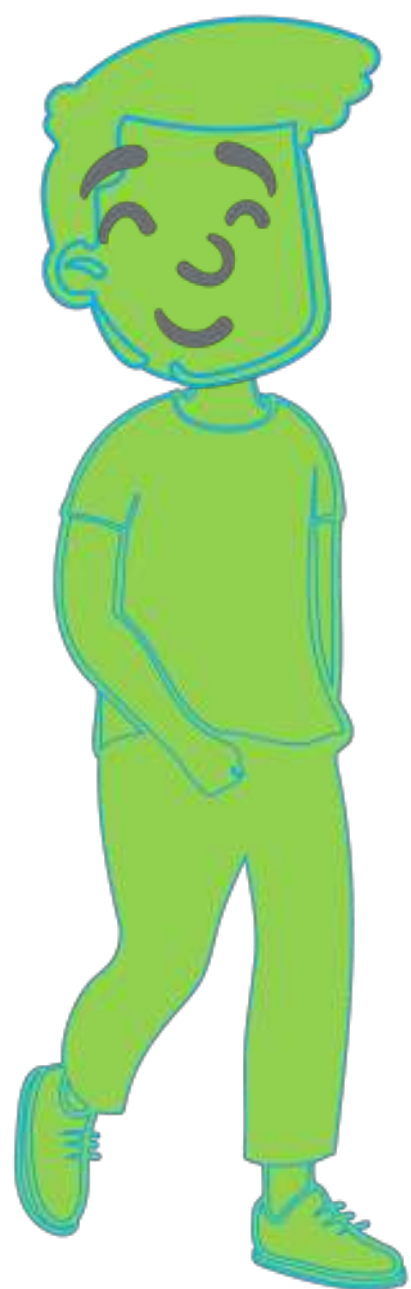
พูดเยอะ ขี้โม้

คิดสร้างสรรค์

พ่นความรู้ (ลั่น)

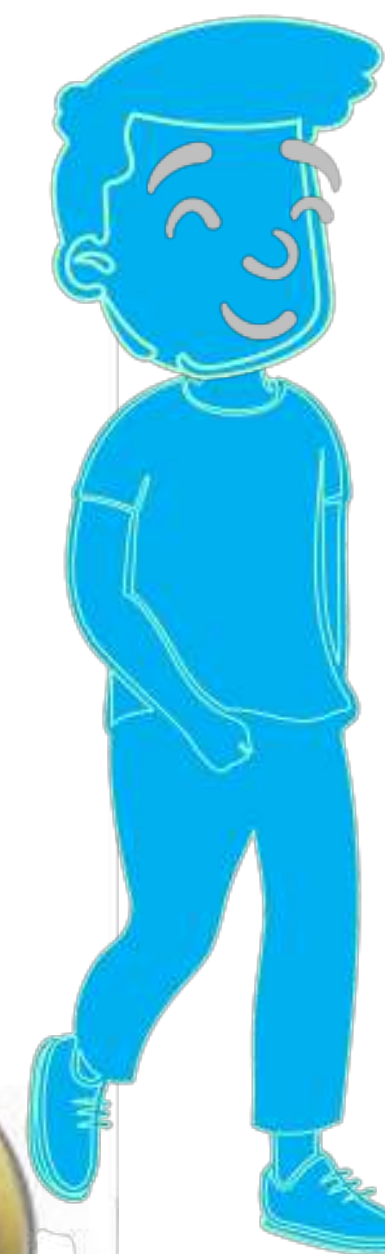
ศิลปิน นักออกแบบ
ทุกปัญหา...มีทางออก!!





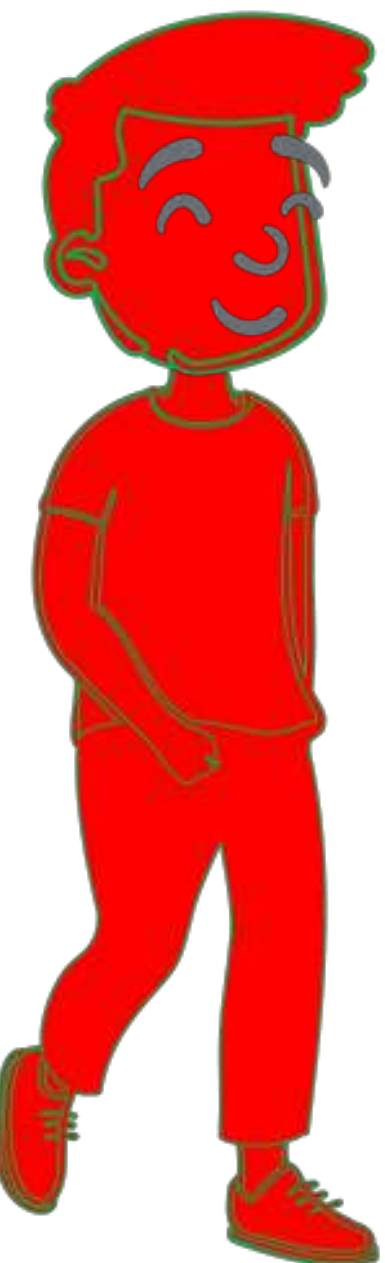
กลุ่มเจ้าระเบียบ

ให้ข้อมูลเพียงพอ
รอบด้าน



กลุ่ม رأเริง

เน้นให้คิด
นำเสนอไอเดีย



กลุ่มไม่ยอมใคร

เน้นปฏิบัติ
มีความฉับไว



กลุ่มอะไรก็ได้

ให้ความสำคัญ
ต่อบรรยากาศ



เหตุผล

งาน



คน

ความรู้ลึก



แบบนี่ที่เป็นเรา/เขา ...ความหลากหลายของผู้คน



นักวิชาการ

ใจเย็น ชอบความเป็นระเบียบ มีข้อมูล



นักปฏิบัติ

ใจร้อน ชอบความรวดเร็ว พูดตรงๆ



นักคิดสร้างสรรค์

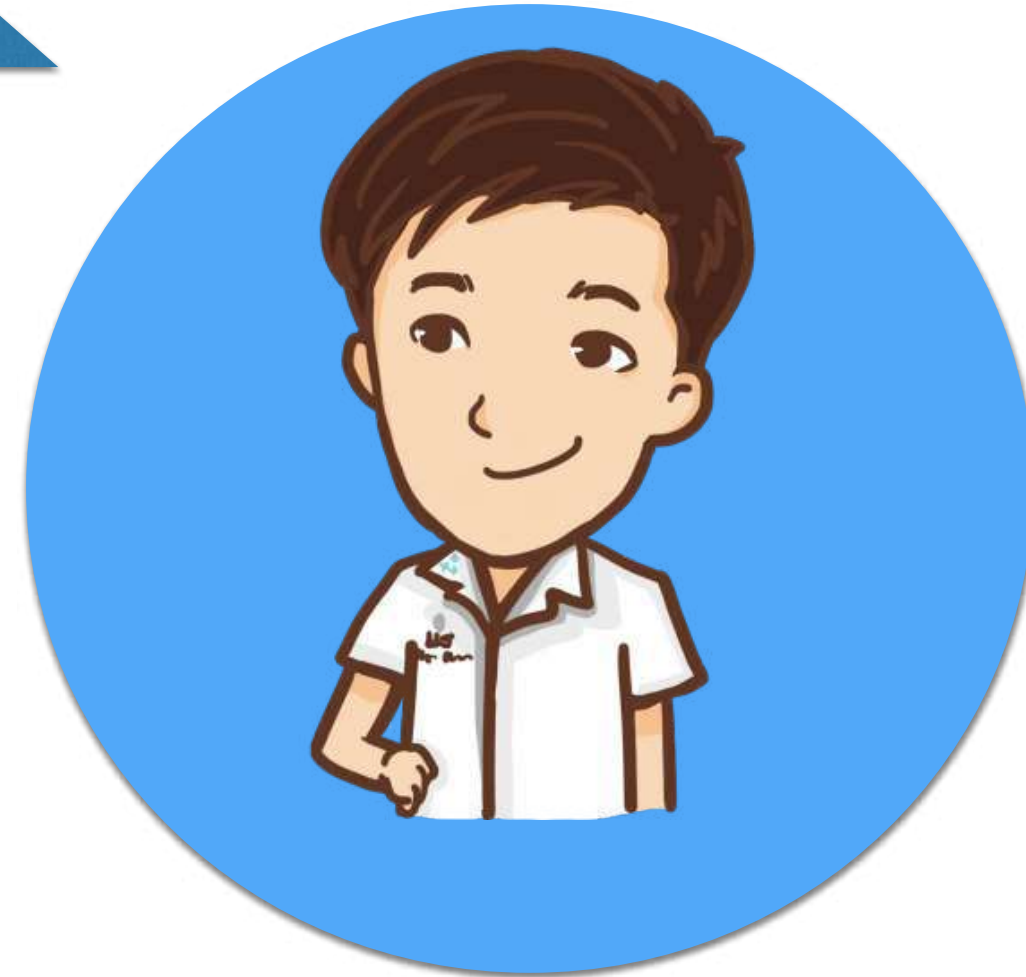
ศิลปิน ชอบคิด ชอบออกแบบ



นักสร้างบรรยากาศ

ใจดี ชอบเกรงใจ พูดเพราะ

เชิงรุก



เหตุผล



เชิงรับ

ความรู้สึก

ดิน



ลม

น้ำ



ไฟ

“สื่อสารบนความเข้าใจ...”

สื่อสารกับพวกเราแบบไหนที่ได้ใจพวกเรา....

ระดมความคิดตามหัวข้อ “สื่อสารกับพวกเราแบบไหนที่ได้ใจเรา”...

ช่วยกันสรุปการสื่อสารที่ใช้สำหรับ “คนแบบเรา” 3 ข้อ



ใช้เวลา 10 นาที และ นำเสนอในกลุ่มใหญ่



① บอกความต้องการที่ชัดเจน

② ไม่ชอบการออกคำสั่ง

③ จริงใจ จริงจัง



① กระชับ ชัดเจน ตรงประเด็น

② เปิดโอกาสสนทนา ใจกว้างใจ

③ ความจริงใจในการสื่อสาร



① บอกความต้องการที่ชัดเจน

② มีข้อมูลสนับสนุน
เตรียมตัวมาคุย

③ ตั้งใจและจริงใจ



① สุภาพ ท่าที่เป็นมิตร

② ไม่ชอบการออกคำสั่ง

③ มีความจริงใจ



① บอกความต้องการที่ชัดเจน

② ไม่ชอบการออกคำสั่ง

③ **จริงใจ จริงจัง**



① กระชับ ชัดเจน ตรงประเด็น

② เปิดโอกาสสนทนา ใจกว้างใจ

③ **ความจริงใจในการสื่อสาร**



① บอกความต้องการที่ชัดเจน

② มีข้อมูลสนับสนุน
เตรียมตัวมาคุย

③ **ตั้งใจและจริงใจ**



① สุภาพ ท่าที่เป็นมิตร

② ไม่ชอบการออกคำสั่ง

③ **มีความจริงใจ**



“ความจริงใจ”

จุดร่วมบนความหลากหลายของผู้คน

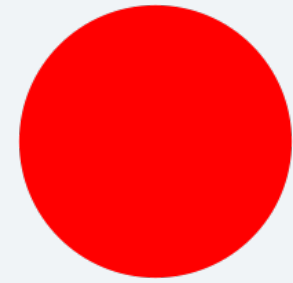


TRUST BUILDING

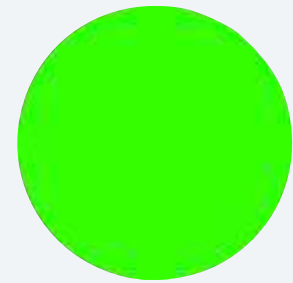
ข้อระวังการสื่อสารการพูดของ คนสีกลุ่ม



อย่าพูดมาก อย่าอวดรู้ จงหัดฟัง



อย่าตะคอก อย่าจู้โจม อย่าแรง



อย่าด่วนพิพากษา อย่าตีตรา อย่าเกร็ง



อย่ากลัว อย่าพูดมาก อย่าไร้สาระ



วิธีการสื่อสารกับคนกลุ่มสีแดง

สื่อสารแบบไหน...ได้ใจ

สื่อสารแบบไหน...ล้มเหลว

- คุยเรื่องโอกาสความสำเร็จ
- คุยเรื่องความก้าวหน้า
- กระตือรือร้นในการพูดคุย
- เล่าปัญหาสั้นๆ ชัด ตรงประเด็น
- บอกความต้องการตรงๆ
- ต่อร่องตรงไปตรงมาด้วยเหตุผล
- เงียบ รับฟังโดยสงบ
- ชี้แจงอย่างอ่อนโยน (แต่ชัดเจน)

- ออกคำสั่ง บังคับ
- พูดเล่น พูดไร้สาระ
- พูดจาอ้อมค้อม
- คุยโม้โอ้อวด
- ต้องชี้แจงกับทุกเรื่อง
- ไม่ชอบให้ย่ำป่อยๆ
- แจกแจงมากเกินไป
- ถ้ามจุกจิก



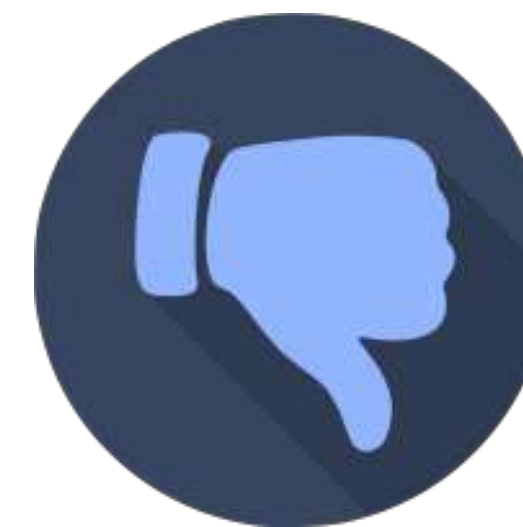


วิธีการสื่อสารกับคนกลุ่มสีฟ้า

สื่อสารแบบไหน...ได้ใจ

สื่อสารแบบไหน...ล้มเหลว

- ประเด็นทันสมัยทันเหตุการณ์
- ชอบคำชมเชยแต่ขอให้พอดี
- รักษาหน้า ภาพลักษณ์
- หลากหลายเรื่องคุย
- สอบถามทุกข์สุขดิบ
- ปฏิเสธด้วยเหตุผล...
- นำเสนอทางเลือก



- ไม่เปิดโอกาสให้คิด
- ออกคำสั่ง
- คัดค้านเอาคำตอบ
- คิดคำตอบล่วงหน้า
- จริงจังมากเกินไป



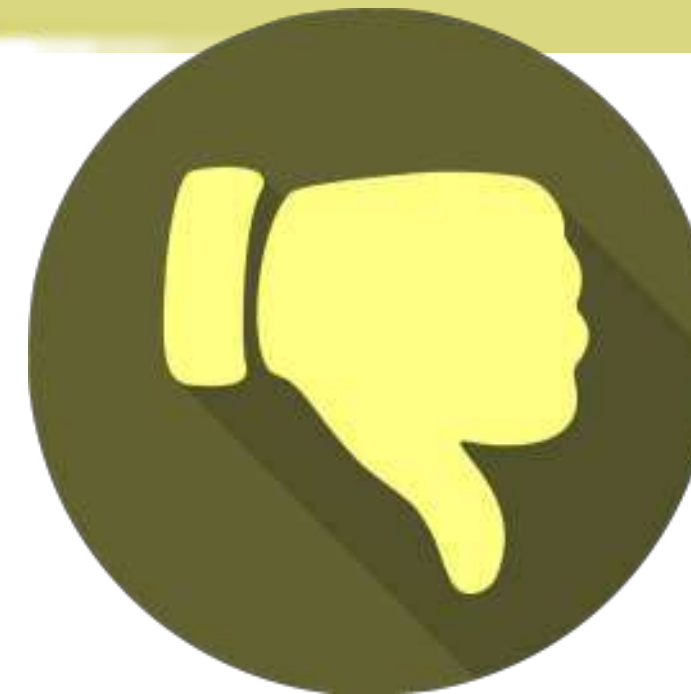


วิธีการสื่อสารกับคนกลุ่มสีเหลือง

สื่อสารแบบไหน...ได้ใจ

สื่อสารแบบไหน...ล้มเหลว

- ให้ความสำคัญกับคำพูดดีๆ
- ถามทุกข์สุข
- แสดงความห่วงใย
- มีน้ำใจไมตรี
- เปิดโอกาสให้ได้แสดงความคิดเห็น



- คุกคามมากเกินไป
- เร่งให้ตัดสินใจ
- ให้พูดโดยจับพลา้น
- นินทาลับหลัง
- รื้อฟื้น



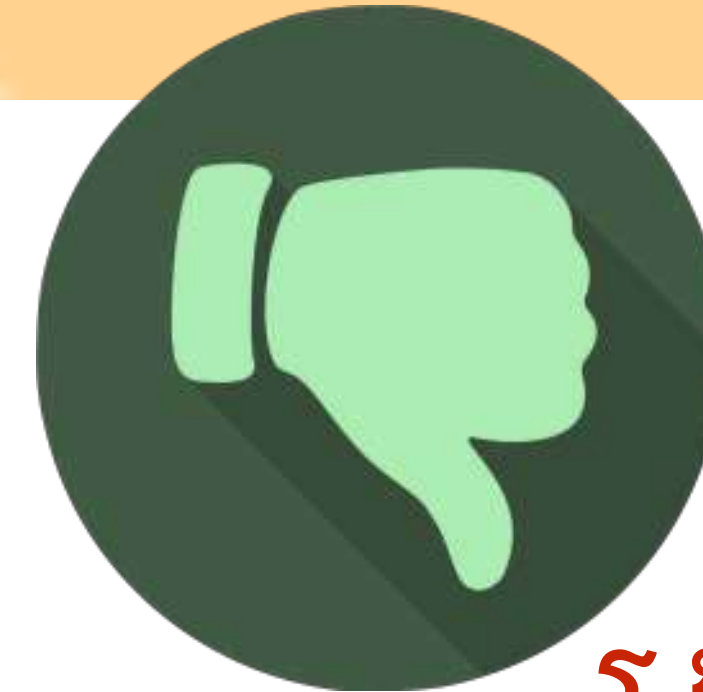


วิธีการสื่อสารกับคนกลุ่มสีเขียว

สื่อสารแบบไหน...ได้ใจ

สื่อสารแบบไหน...ล้มเหลว

- รายงานด้วยข้อมูล
- ยอมรับตรงไปตรงมา
- แสดงเหตุผล
- มีข้อมูลสนับสนุน
- เป็นลายลักษณ์อักษร
- ละเอียดย - รอบคอบ
- แสดงถึงความตั้งใจ



- การตอบโต้ลอยๆ
- ตอบแบบขอไปที
- พูดเรื่อยเปื่อย...
- เงียบ...
- เดินหนี



A photograph of a young couple embracing warmly. The woman, with curly brown hair and her eyes closed, is resting her head on the man's shoulder. The man is seen from the back, wearing a white t-shirt. The background is a bright, slightly blurred indoor setting with light-colored curtains.

**EMPHATIC
COMMUNICATION**

**การสื่อสารที่ใช้...
เข้าใจ สร้างสันติสุข**

7-14 ปี

เราเริ่มสร้างเปลือก

จากการเลี้ยงดู อบรม และสิ่งแวดล้อม

0-7 ปี

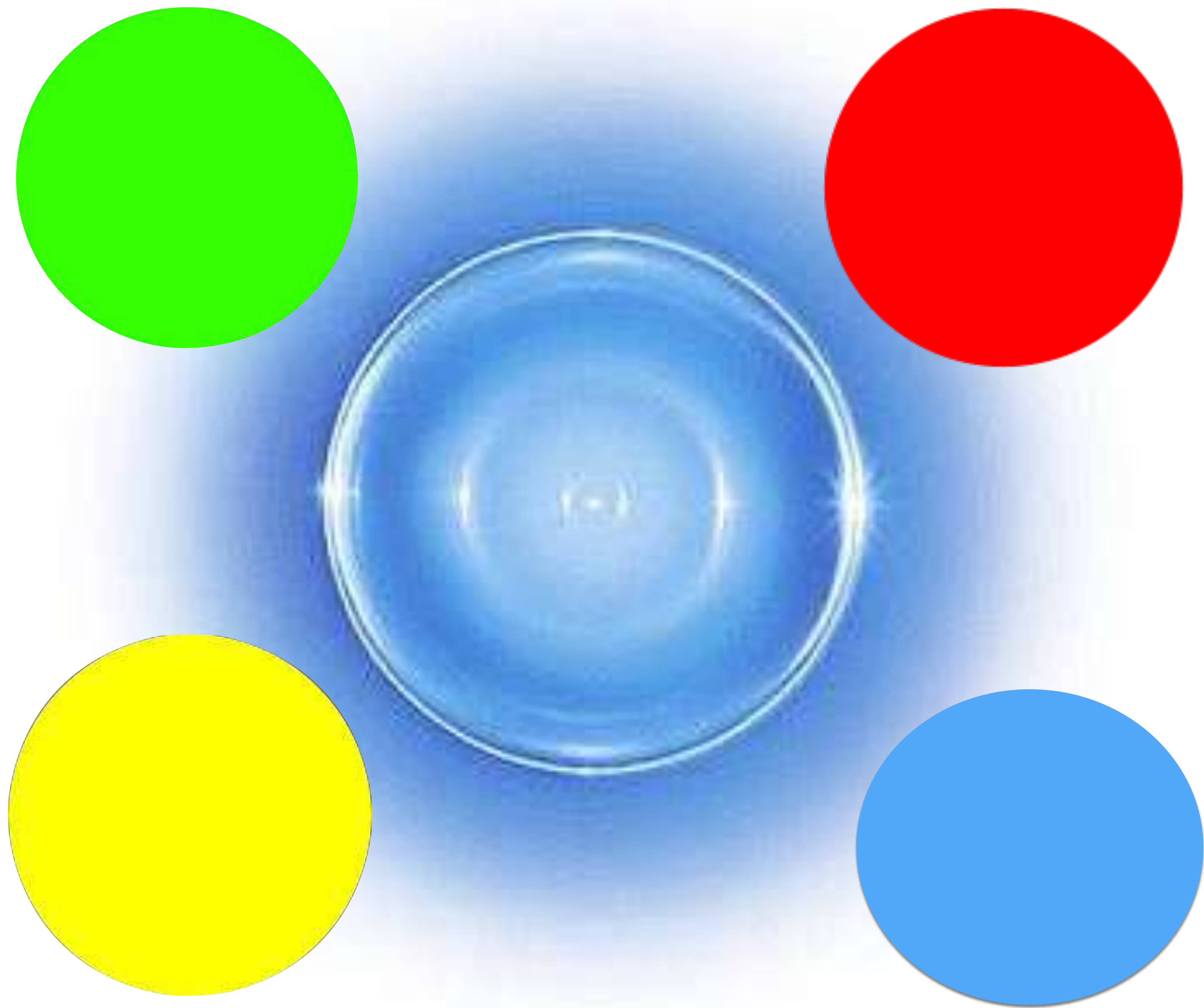
ตัวตนของเราที่อยู่ภายใน

14 -21 ปี

เปลือกของเราเพิ่มขึ้นเรื่อยๆจากประสบการณ์ต่างๆ



เปลือกเหล่านี้เปรียบเสมือน “**เลื้อเถาะ**” ซึ่งอาจทำให้เราสับสนไม่พบตัวตนที่แท้จริงของตนเอง



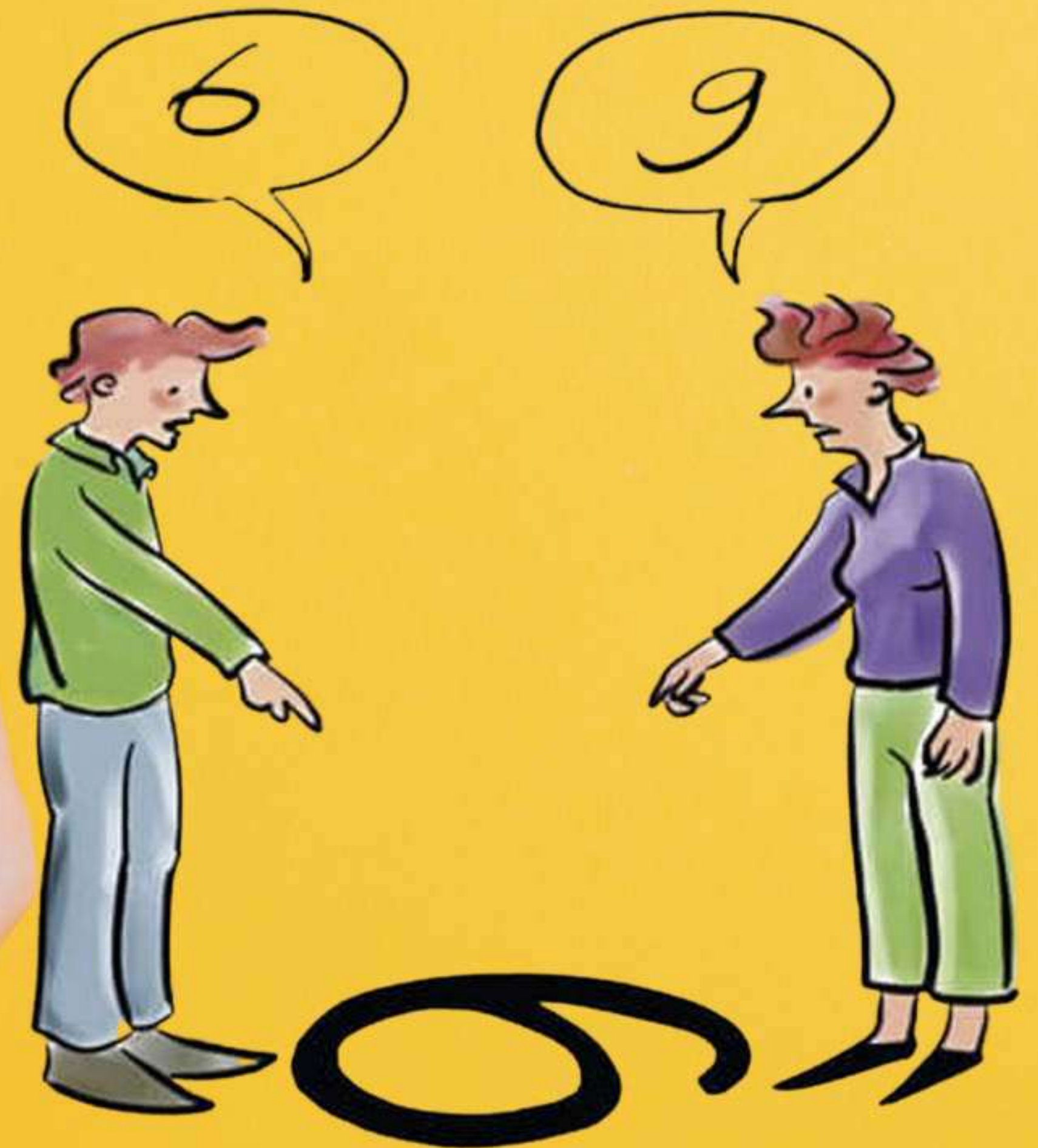
Personality ≠ Plus

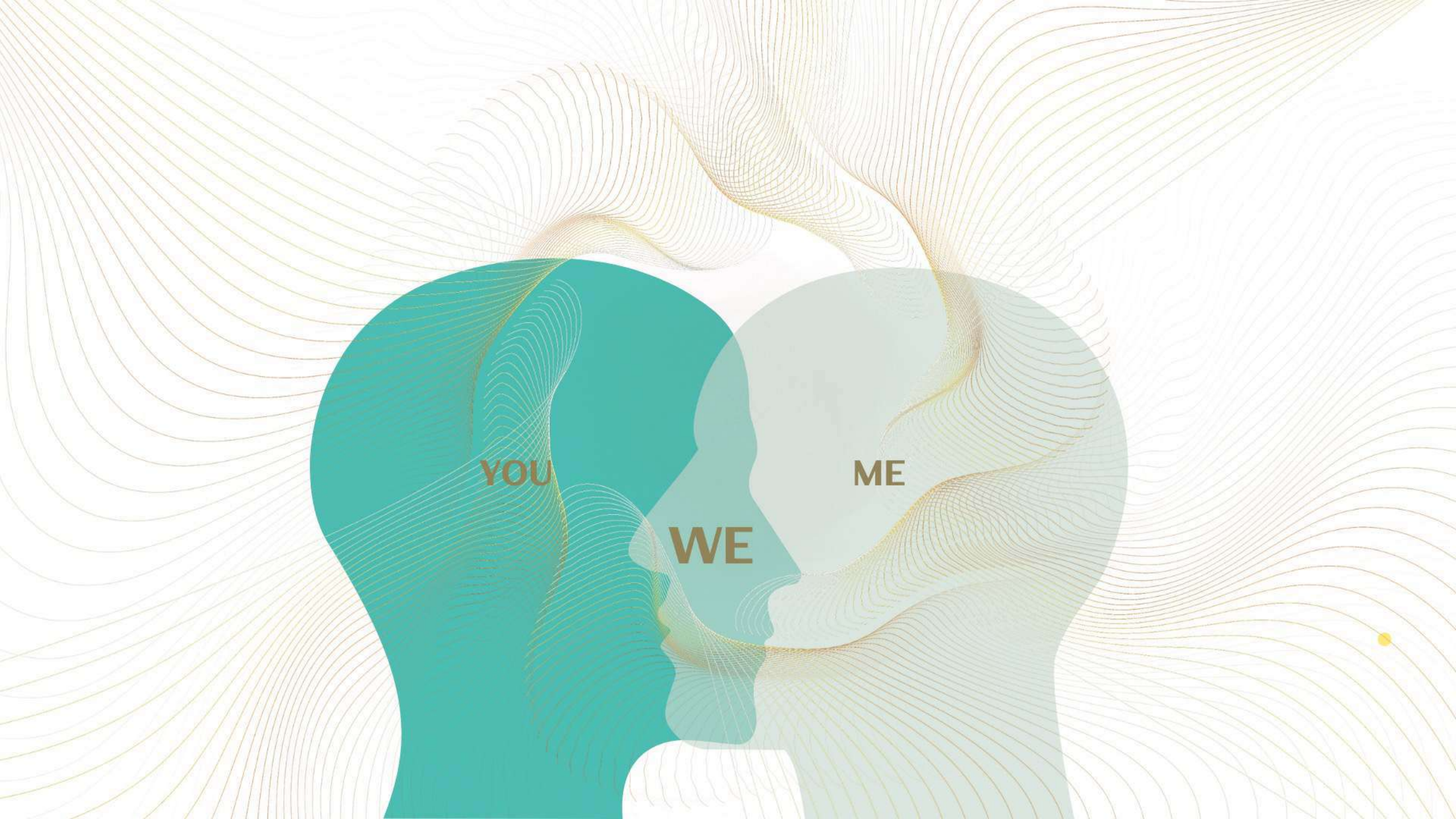
- ❑ มองเห็นศักยภาพที่แท้จริงของผู้คน
- ❑ รู้วิธีการสื่อสารผู้ร่วมงานและผู้ที่เกี่ยวข้อง
- ❑ รู้จังหวะในการเข้าหา เข้าถึงบุคคล
- ❑ การตัดสินใจภายใต้คุณค่าที่แต่ละคนยึดถือ
- ❑ เข้าใจการให้คุณค่าของแต่ละบุคคล
- ❑ เข้าใจการแสดงออก และ เราสามารถตอบสนองได้



เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา - ออกแบบสื่อสารสร้างสุข

“เข้าอก เข้าใจ”
เอาใจเขามาใส่ใจเรา







เราเพียงแค่มองต่าง



A close-up photograph of a dense thicket of ferns. The majority of the ferns are brown and dried, creating a complex, textured background. In the lower-left foreground, a few fern fronds are a vibrant, bright green, providing a sharp contrast to the surrounding brown foliage. The lighting is soft, highlighting the delicate structure of the fern leaves.

แตกต่าง

เพื่อสร้างสรรค์





สะท้อนการเรียนรู้ เพื่อการเติบโตไปด้วยกัน

"Tell us what
you think!"



Found

ค้นพบอะไร?

Feel

รู้สึกอย่างไร?

Future

นำไปใช้อย่างไร?





Self - Acceptance

ไม่ง่ายหรอกครับ...
แต่ก็ยากที่จะมีใครอื่นช่วยได้!!!





Situation Leader

 Singer Direction



จงเป็นความเปลี่ยนแปลง ที่คุณอยากเห็นบนโลกใบนี้

ขอบคุณครับ



The
Ultimate
LEADER