



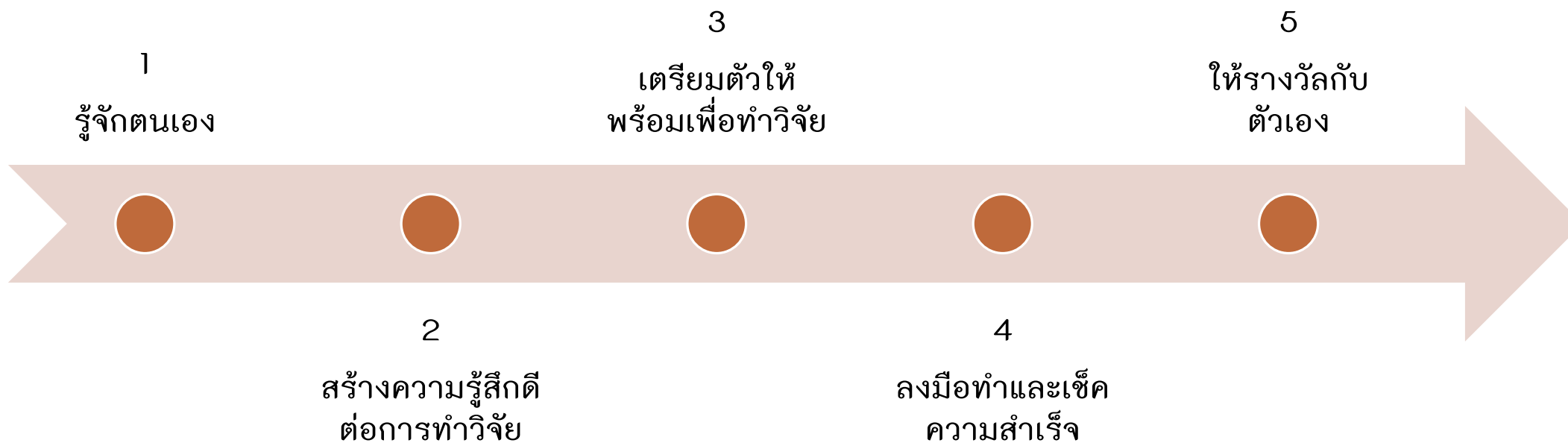
การสร้างแรงจูงใจ ในการทำงานวิจัย

วิธีคิดเมื่ออยู่ในสถานการณ์บีบบังคับให้ทำวิจัย

ผศ.ดร.สุธิดา ชัยชมชื่น
อาจารย์สอนในระดับป.ตรี ป.เอก
ผู้บริหารระดับต้น
คุณแม่ของลูกชายวัย 9 ขวบ



ขั้นตอนชวนคิด



1-รู้จักตนเอง (หาความชอบ-ไม่ชอบ ความต้องการ ความสำเร็จ)

ตั้งคำถามกับตัวเอง

- สถานะตอนนี้ของเราเป็นอย่างไร เราพอใจหรือยัง?
- เราอยากจะไปถึง ณ จุดไหน?
- เส้นทางที่จะไปเป็นอย่างไร?
- ลองจินตนาการว่าตนเองเป็นอย่างไรเมื่อไปอยู่ ณ จุดที่ต้องการแล้ว





2-สร้างความรู้สึที่ดีต่อการทำวิจัย (ถ้าหนีไม่ได้ก็ต้องทำใจรักมัน)

ทำไมฉันต้องทำวิจัย? – วัตถุประสงค์ต้องชัดเจน

งานวิจัยนี้มีผลกระทบอย่างไรต่อชีวิตของฉัน?

มีทักษะใดที่ฉันสามารถพัฒนาได้ในการทำงานนี้? – การเรียนรู้ การพัฒนาตนเอง

มีทีมหรือคนใดที่ฉันจะทำงานร่วมกันได้? - สนับสนุนและแบ่งปันไอเดีย

วิธีที่ฉันจะทำให้งานนี้มีความสนใจมากยิ่งขึ้น? – นวัตกรรม

เมื่องานวิจัยนี้สำเร็จ ฉันจะได้รับความภาคภูมิใจอย่างไร?

3-เตรียมตัวให้พร้อมที่จะทำวิจัย (3 2 1 .. go)

วางแผนบริหารจัดการงาน
ประจำอย่างสม่ำเสมอ ให้มี
ประสิทธิภาพ

งานหลัก

วิจัย

ศึกษาหาความรู้ และ
รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง
กำหนดแผนการทำงาน และ
ตารางเวลาให้ชัด

สื่อสารกับทุกคนที่เกี่ยวข้อง
(เราทีมเดียวกัน ความสำเร็จ
ของเราคือความสำเร็จของคุณ)

ครอบครัว
เพื่อน
ความสัมพันธ์

ความสุข

เตรียมกิจกรรมสร้าง
กำลังใจ คลายทุกข์ เพื่อ
รู้สึกท้อแท้

4-ลงมือทำและเช็คความสำเร็จ (ทำทันที ไม่ต้องรอเต็ม100)

หาเทคนิคในการสร้างนิสัยการทำงานให้สำเร็จ เช่น



GETTING THINGS DONE

How Does GTD Works?

Workflow of 5 steps:



talentopedia
Available on Android

กินกับตัวนั้นซะ!

เทคนิคดีๆ ทำจัดนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง

ใช้ / เต็มพลังให้เต็มอยู่เสมอ

จัดตาราง รายวัน / เดือน / ปี

ใช้ทักษะที่ถนัด ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ใช้กฎ 80/20

มองหาศัตรูของการทำงาน

จัดตารางชีวิต

ใช้หลัก ABCDE

สร้างความรู้สึกเร่งด่วน

แบ่งงานเป็นชิ้น ทำทีละอย่าง

The infographic features a central green frog on a white plate. Various icons and text are scattered around it, including a calendar with '2', a brain, a magnifying glass over a bug, a jar, a checklist, a pie chart, and blocks with letters 'A', 'B', 'C'. A green plus sign is at the top.

5-ให้รางวัลกับตัวเอง (ความสำเร็จมีได้ทุกวัน มองหามันให้เจอ)

- กำหนดเป้าหมายและรางวัล แยกระดับความสำเร็จ Day Week Month Year
- ให้รางวัลอย่างสม่ำเสมอ
- แบ่งปันความสำเร็จให้คนอื่น ๆ รับรู้
- บันทึกความสำเร็จที่เกิดขึ้น



5 เทคนิค ให้กำลังใจตัวเอง ยามท้อแท้

01

ชมตัวเองเสียบ้าง

02

มองไปข้างหน้า
ไม่จมกับอดีต

03

ให้รางวัลตัวเอง
สักหน่อย

04

เขียนข้อดี
ของตัวเองออกมา

05

ทำบอร์ดภาพ
ความสำเร็จ



ประโยชน์ ให้กำลังใจและสร้างแรงบันดาลใจ เมื่อเจอความเครียดและกดดัน



1. เดี่ยวมันก็ผ่านไป
2. เราทำดีที่สุดแล้ว
3. มันคือบทเรียนที่แสนวิเศษ
4. ความท้าทายทำให้เราเข้มแข็ง
5. ทุกปัญหาย่อมมีทางออก
6. เราจะไม่ได้ยวดยายเมื่อเกิดปัญหา
7. ใครๆ ก็เจอปัญหาด้วยกันทั้งนั้น

ที่มา : JobDB

📞 Call Center : 0-2880-8800, 0-2409-5409 Mobile 092-345-3681

📱 Mobile Call Center : 080-915-5660, 065-629-0509, 094-997-3559



@Businessplushrm

