GOAL Setting
การตั้งเป้าหมายอนาคต

Take charge of your life

What do I really want to do with my life?

เทคนิคเร่งความสำเร็จ
Accelerate progress

- Verbalization
- Visualization
- Emotionalization
- Rationalization

เหตุที่คนส่วนใหญ่ไม่มีการตั้งเป้าหมาย

- ไม่เห็นความสำคัญ
- ไม่รู้ว่าจะตั้งอย่างไร
- กลัวความล้มเหลว
- กลัวที่จะถูกปฏิเสธ

Desire

อนาคต

ขั้นตอน

1. เขียนสิ่งที่ต้องการบรรลุ จำนวน 10 ข้อ
2. เลือกออกมา 1 ข้อจาก 10 ข้อ ที่สำคัญที่สุด กระทบชีวิตที่สุด
3. เขียนปัญหา/อุปสรรค ขวางการบรรลุ 3 ข้อ
4. เขียนทักษะ/ความรู้ ที่จำเป็นเพื่อบรรลุเป้าหมาย 3 ข้อ
5. เขียนชื่อบุคคล ทีมหรือองค์กร ที่จะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมาย
6. เขียนขั้นตอน 7 ขั้นตอน จากข้อมูลด้านบนเพื่อการเดินทางสู่การบรรลุเป้าหมาย

Deadline

ลงมือทำบางอย่างในทันที
What one ACTION!!

Action
Attitude
Expect
Belief

Compass

MVV องค์ประกอบสำคัญ

- Vision - วิสัยทัศน์
- Mission - พันธกิจ
- Values - ค่านิยม
- Purpose - เป้าประสงค์

จิตมนุษย์ชอบกำหนดเวลา

มิติเวลา (TIME)

- ระยะสั้น 1-2 เดือน
- ระยะกลาง 2 ด-1 ปี
- ระยะยาว 1 ปีขึ้นไป
  - เรียนจบ
  - ทำงาน
  - ครอบครัว
  - ชีวิตส่วนตัว
- ทั้งชีวิต ก่อนลาโลก (Retire age)

มิติของบุคคล

- เพื่อตนเอง
- เพื่อผู้อื่น
  - พ่อ -แม่
  - ญาติพี่น้อง
  - เพื่อนๆ
- เพื่อโลก
  - ชุมชน
  - สังคม
  - ประเทศชาติ
  - โลกมนุษย์

ระดับของเป้าหมาย

- ทันตาเห็น
- เลยตาเห็น
- ขั้นสูงสุด

Focus

เป้าหมายที่ดี (SMART)

- **S**pecific - มีความชัดเจน
- **M**otivation - เร้าให้อยากสำเร็จ
- **A**ttainable - บรรลุผลได้ในชาตินี้
- **R**elevance - สอดคล้องกับชีวิต
- **T**ime phase - มีเวลากำกับไว้

ท้าทาย

Balance

Well-Being Life Goals

- Career - งาน
- Financial - เงิน
- Physical - สุขภาพ
  - กาย
  - ใจ
- Social - สังคม
  - เครือข่าย
  - ความสัมพันธ์
- Community - บ้านเกิด

Have - Be - Do

เอกสารประกอบการบรรยาย การตั้งเป้าหมายชีวิต ดร.ประชาสรรค์ แสนภักดี วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น มข.
การปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ COLA KKU วันที่ 4 สิงหาคม 2557