Neuroscience and Wisdom

วิทยากร:
นพ. มนตรี แสงภัทราชัย
Brain-based Executive Coach, ICF





นพ.มนตรี แสงภัทราชัย
(โค้ชสมาร์ทคิด)

SMART COACH
INTELLIGENCE (THAILAND)

โค้ชสมาร์ทคิด

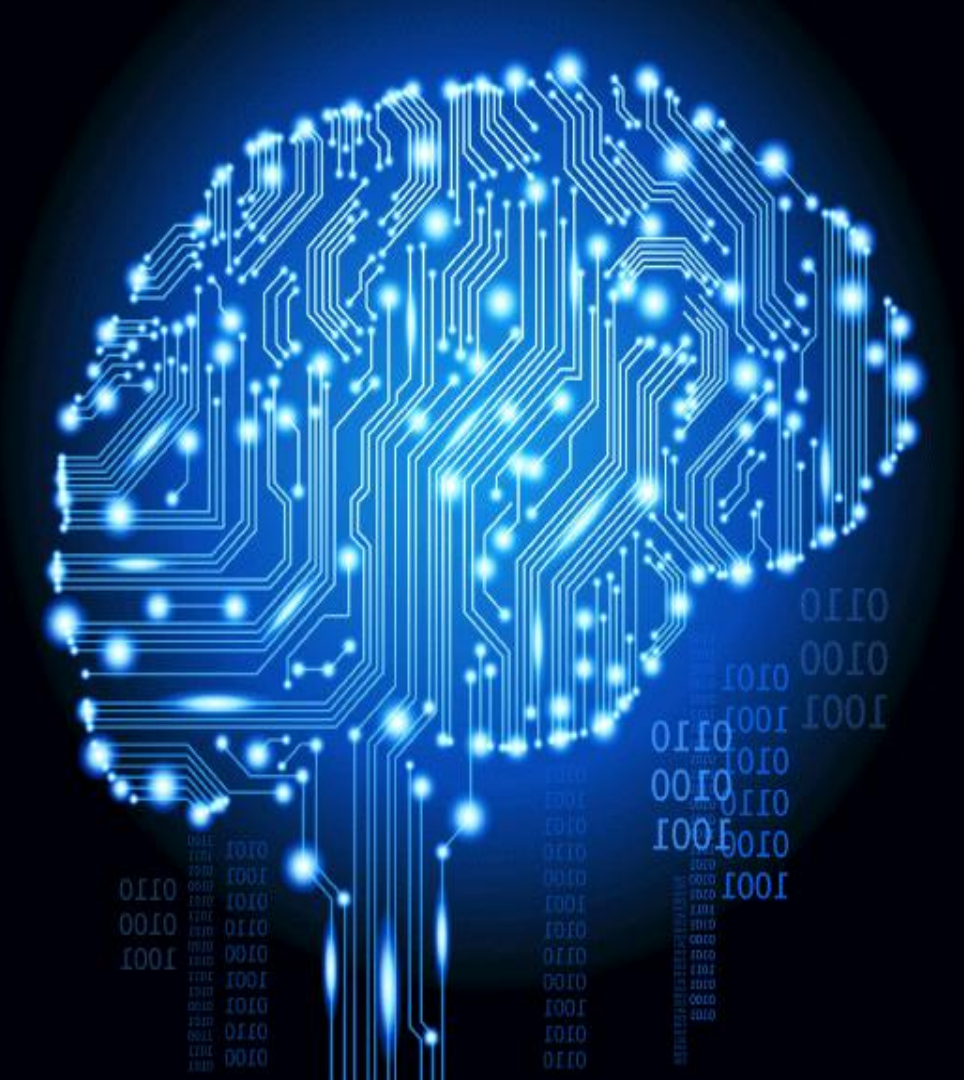
"คุณหมอสมองนักโค้ช หนึ่งเดียวในประเทศไทย"

การศึกษา

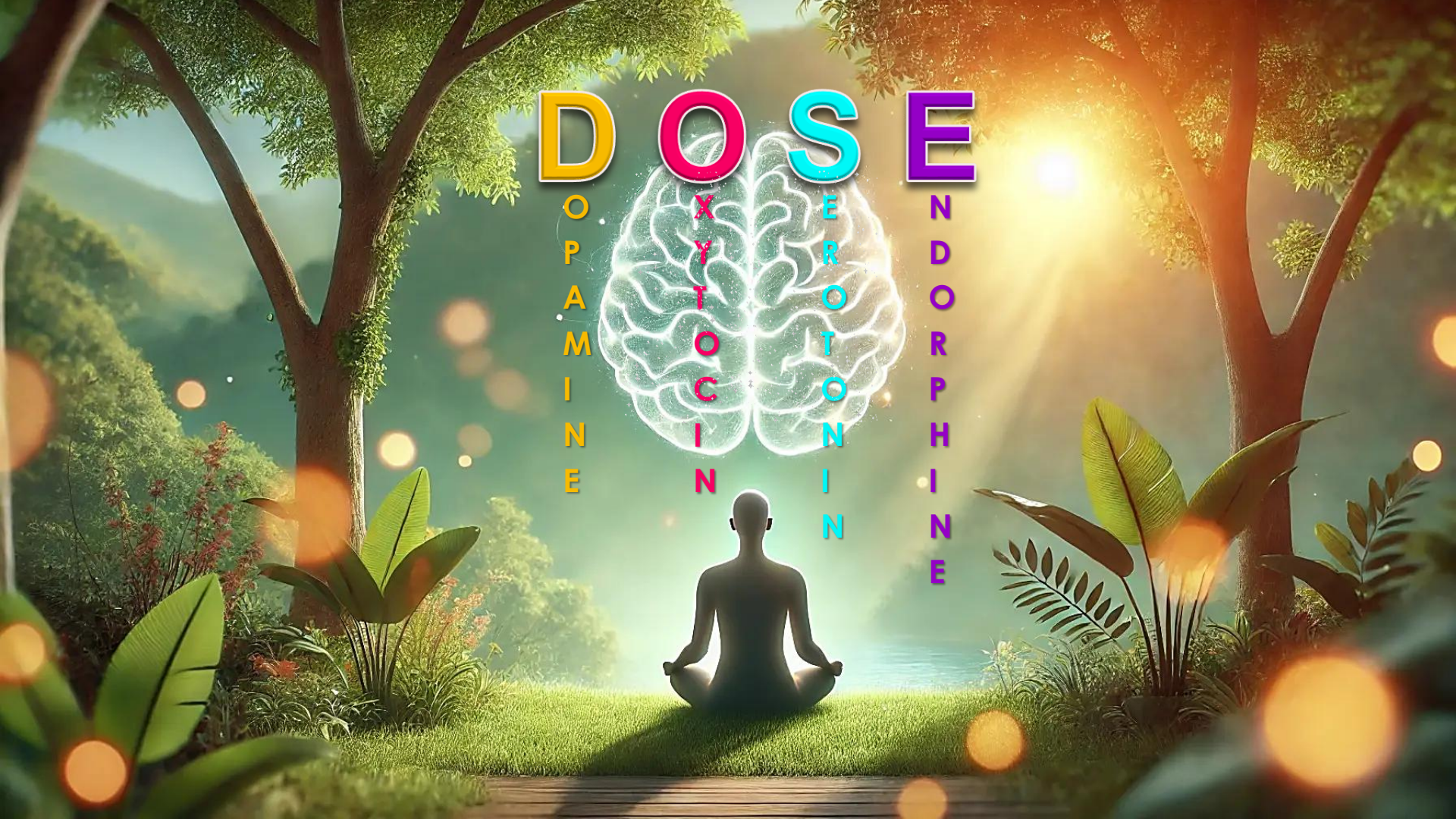
- ทุมารเวชศาสตร์ สาขาระบบประสาทวิทยา Toronto, CANADA
- เกียรติบัตรโครงการพัฒนาผู้บริหาร Advance Management Program จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- คุณหมอสมองนักโค้ชหนึ่งเดียวในประเทศไทย ระดับ Professional Certified Coach (PCC) จากสหพันธ์การโค้ชนานาชาติ

ตำแหน่งปัจจุบัน

1. Executive Coach ระดับ PCC สหพันธ์การโค้ชนานาชาติ
2. ผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายปฏิบัติการ (Chief Operating Officer) รพ.กรุงเทพ
3. ผู้อำนวยการศูนย์คุณภาพ (Total Quality and Cost Improvement) รพ.กรุงเทพ
4. ตัวแทนระดับ Asia Pacific เพียงหนึ่งเดียวใน JCI CCPC Technical Advisory Panel, USA
5. คณะรับรองหลักสูตรมาตรฐานอาชีพและคุณวุฒิวิชาชีพ สาขาวิชาชีพ Simulation Technician



เคล็ดลับสมอง
เพื่อ**การตื่นรู้**
และ
การเกิดปัญญา


DOSE
DOPAMINE
OXYTOCIN
SEROTONIN
ENDORPHINE

D.O.S.E

Dopamine (โดพามีน)



น้องจอย



DOPAMINE

เกิดสมาธิ FOCUS → FLOW

แรงเสริมใจ (Motivation)

อยากให้รางวัลชีวิตกับตัวเอง (Self-Reward)

สร้างระบบความจำ (Working Memory)




DOPAMINE


DOPAMINE


HA
HA


DOPAMINE


Dopamine
ฮอร์โมนแห่งความ
เบิกบาน
สมาธิและความ
เพียร

D.O.S.E

Oxytocin

น้องไลฟ์



OXYTOCIN

ความเชื่อใจ (Trust)

ความผูกพัน (Bonding / Intimacy)

ความห่วงหาอาทร (Parenting)










OXYTOCIN



พลังแห่ง ‘คำ

OXYTOCIN

บทแผ่เมตตา

แบ่งปันความสุข




Oxytocin
(Love Hormone)
ฮอร์โมนแห่ง
เมตตา

D.O.S.E



Serotonin

The Peace & Relaxing hormone



SEROTONIN

ความสงบภายใน (Inner Peace)

การมีสติอยู่กับปัจจุบัน (Be Presence)

สติและการจดจำ (Memory processing)

ความภาคภูมิใจ (Proud)

ความรู้สึกผ่อนคลาย (Pleasure)








SEROTONIN

SEROTONIN




SEROTONIN


Serotonin
ฮอร์โมนแห่งสติ
ตื่นรู้
และการเกิดปัญญา

D.O.S.E.

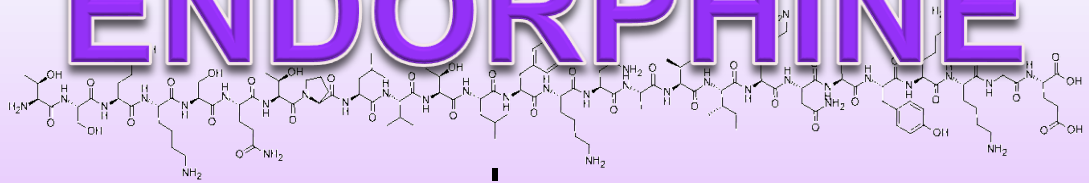


Endorphine

The Refresh hormone



ENDORPHINE



ทำให้เกิดความสดชื่น (Refreshing)

อารมณ์ดีครื้นเครง (Euphoria)

ลืมความเจ็บปวด (Mask Pain)








Endorphine
ฮอร์โมนแห่งการเยียวยา
และความเบิกบาน


DOSE
DOPAMINE
OXYTOCIN
SEROTONIN
ENDORPHINE

Brain
secrets

The Enlightened BRAIN

the neuroscience of awakening

ความลับสมองแห่งการตรัสรู้




Aha!
'EUREKA!'
Image credit: www.ed.ted.com

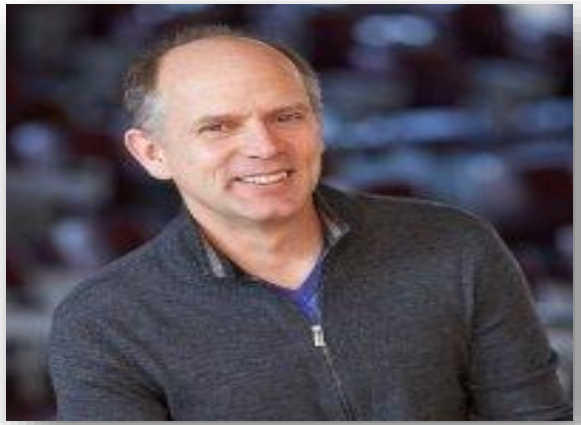
The *Aha!* Moment

The Cognitive Neuroscience of Insight

John Kounios[1] and Mark Beeman[2]

[1]Drexel University and [2]Northwestern University





Eureka Moment

aps | ASSOCIATION FOR PSYCHOLOGICAL SCIENCE



anterior superior temporal gyrus activation


aha moment
&
Brain Wave

Brianwave Pattern

Delta	0.1 ~ 3Hz	Deep sleep
Theta	3 ~ 8Hz	Sleep
Alpha	8 ~ 12Hz	Relaxation
Beta	12 ~ 30Hz	Concentration
Gamma	30 ~ 100Hz	Excitement

Brain secrets : วิธีทำให้สมอง ‘ตื่นรู้’ สู่การเกิด ‘ปัญญา’ ผ่าน Alpha waves



Key Factors to create Alpha waves towards Aha! moment

1. บรรยากาศผ่อนคลาย แต่ไม่สบายเกินไป (Serotonin)
2. อยู่กับตัวเอง (Inner Focus – Reticular Activating System, RAS)
3. ไม่แตะปัญหา (Avoid Amygdala)


กฎของ
“ความสุข”
คือ
อย่าคิดเยอะ!!!


วิทยากร:
นพ. มนตรี แสงภัทราชัย
Brain-based Executive Coach, ICF
PCC

YouTube

โค้ชสมองผู้นำ

SUBSCRIBE







Edição Gif
Nannah

วิทยากร:
นพ. มนตรี แสงภัทราชัย
Brain-based Executive Coach, ICF

