



Course outline หลักสูตรมหัศจรรย์
สร้างแรงจูงใจในการทำงานด้วยทัศนคติเชิงบวก
(หลักสูตร1 วัน)

โดย

นาย ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach

Leadership and Strategic Development Consultant

"ทัศนคติเลือกได้ ทุกอย่างเริ่มต้นที่ความคิดของคุณ"

หลักการ/เหตุผล

- สภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบัน นับว่าเป็นเรื่องท้าทายความสามารถของทีมงานเป็นอย่างมาก ทีมงานที่มีความพร้อมทั้งด้านความรู้ความสามารถในงานที่ตัวเองทำอยู่ (Hard Skill) และพฤติกรรมในการมุ่งมั่นเพื่อเอาชนะเป้าหมาย (Soft Skill) ย่อมสามารถผ่านพ้นเหตุการณ์ในครั้งนี้ไปได้
- การสร้างแรงจูงใจ (Motivation) โดยการมีทัศนคติเชิงบวกต่องานที่ทำ จะเป็นแรงกระตุ้นที่ช่วยดึงศักยภาพในตัวคุณออกมา ช่วยให้มองเห็น โอกาสมากขึ้น ตีความเหตุการณ์ต่างๆ ในมุมมองของความหวัง และมีทางออกที่สร้างสรรค์ เอาชนะปัญหาต่างๆ ด้วยความเชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเอง
- การเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน จะส่งผลให้พนักงานสามารถพัฒนาตัวเองให้มีความกระตือรือร้น, มุ่งมั่นในเป้าหมาย และกล้าตัดสินใจในงานของตัวเองมากขึ้น เพราะทัศนคติเชิงบวกที่แท้จริงแล้ว ไม่ใช่เพียงแค่การคิดดี พูดดี และทำดี เท่านั้น แต่ต้องเป็นคนที่ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรค และมีความรู้สึที่ดีต่อเหตุการณ์ต่างๆ ได้ จึงเรียกว่าเป็นคนคิดเชิงบวกอย่างแท้จริง
- การตระหนักรู้ในตัวเอง และอยากที่จะพัฒนาตัวเอง จึงจะนับว่าเป็นคนที่เชื่อมั่นในตัวเอง ดังนั้น หากทำให้พนักงาน พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง และพัฒนาตัวเองด้วยตัวของเขาเองได้แล้ว เขาย่อมเห็นคุณค่าของตัวเอง และนำศักยภาพที่มีอยู่ในตัวเองออกมาใช้ให้มากที่สุด ซึ่งย่อมส่งผลให้งานที่รับผิดชอบสัมฤทธิ์ผลมากขึ้น

- ทีมนับว่าเป็นสิ่งสำคัญ ของการทำงานในองค์กร เนื่องจากบุคลากรที่จะผลักดันให้งานมีประสิทธิภาพที่ดีนั้น ย่อมต้องอาศัยการร่วมแรงร่วมใจกันในทีม ไม่สามารถทำงานเพียงลำพังคนเดียวได้ การทำให้พนักงานเข้าใจ ปัจจัยที่สำคัญ และองค์ประกอบสำคัญของทีมย่อมทำให้เกิดทีมเวิร์คขึ้นในองค์กร

จุดประสงค์ของหลักสูตร

- เพื่อให้บุคลากรมีแรงจูงใจที่จะก้าวข้ามหลุมพรางที่สกัดกั้นศักยภาพของตัวเอง โดยการสร้างเสริมทัศนคติเชิงบวกในการทำงานเพิ่มขึ้น
- เพื่อให้บุคลากรสามารถเรียนรู้และเข้าใจกระบวนการเปลี่ยนแปลงตัวเองได้อย่างแท้จริง เกิดความอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง ด้วยการพัฒนาทัศนคติเชิงบวกในการทำงานและมีความสุขกับการเปลี่ยนแปลง
- เพื่อให้บุคลากรเลือกคุณสมบัติที่ทำให้ตัวเองสามารถบรรลุเป้าหมายและเหมาะสมกับตัวเองไปพัฒนา ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข
- เพื่อสร้างแนวทางในการทำงานเป็นทีมเวิร์คที่ดีให้เกิดขึ้น โดยบุคลากรทุกคนเห็นความสำคัญของตัวเองในการเป็นส่วนหนึ่งของทีม

เนื้อหาของหลักสูตร (Course Outline)

- 📍 ทัศนคติ...เป็นทางเลือกของคุณ
 - คุณมีทัศนคติอย่างไรกับตัวเอง
 - สำรวจตัวเองในเรื่องของทัศนคติ
 - หลุมพรางสกัดกั้นศักยภาพของคุณ

- 📍 เปลี่ยนวิธีคิด...พลิกชีวิตคุณ
 - อดีต...ปัจจุบัน...อนาคต
 - วงจรพฤติกรรม
 - ปรับเปลี่ยนความเชื่อของคุณ
 - งานของคุณ
 - เพื่อนร่วมงานของคุณ
 - หัวหน้าของคุณ
 - ลูกค้าของคุณ
 - ชีวิตของคุณ

- 📍 คุณสมบัติ 8 ประการของนักคิดเชิงบวก
 1. ทัศนคติที่ดี
 2. ความกระตือรือร้น
 3. ความเชื่อมั่น
 4. ความยึดมั่นในคุณธรรม
 5. ความกล้าหาญ
 6. ความมั่นใจ
 7. ความมุ่งมั่น
 8. ความอดทน

- 📍 ทัศนคติเชิงบวกต่อการทำงานเป็นทีม (Team Work)
 - ทีมเวิร์ค...ทีมในฝัน
 - ปรับเปลี่ยนความคิดของการทำงานร่วมกันในทีม
 - ภารกิจสำคัญของบุคลากรภายในทีม

- 📍 เคล็ดลับในการรักษาทัศนคติเชิงบวกของคุณ

ตัวอย่าง Work Shop / กรณีศึกษา



★ ตัวอย่าง Work Shop หัวข้อ “ การชื่นชมผู้อื่น (จับถูก) ”

✧ วิธีปฏิบัติ

▶ ลองนึกถึงใครก็ได้ เช่น หัวหน้า , เพื่อน , ลูกค้า , ลูกน้อง เป็นต้น คิดถึงจุดเด่นของเขาที่เราประทับใจและอยากปฏิบัติตาม เค้าให้เพื่อนๆ ใน Class เช่น - จุดเด่น - ความสามารถพิเศษ - อุปนิสัยที่ดี

✧ ผลที่จะได้รับ

▶ การชื่นชมอย่างจริงใจ จะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างเรากับผู้นั้นแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น เพราะคนทุกคนชอบคำชม และเมื่อเราชมผู้อื่นมากเท่าไร ผู้นั้นก็จะชมเรามากขึ้นเท่านั้น เท่ากับต่างคนต่างให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้ทัศนคติของเราเกี่ยวกับคนเป็นในเชิงบวกมากขึ้น (อยากขอย้ำว่าเรื่องที่เรานำมาจากการรู้สึกที่แท้จริงของเรา ไม่ใช่เสแสร้งนะครับ)

✧ การนำไปฝึกต่อไป

▶ ต่อไปนี้ให้บอกกับตัวเองว่า เราจะเริ่มจากการหาข้อดีของผู้ที่เราเกี่ยวข้องก่อน โดยการจับถูก ถึงแม้คนๆนั้นเราจะรู้สึกไม่ถูกใจก็ตาม เราก็จะพยายามหาข้อดีของเขาให้เจอ (เชื่อแน่ว่าทุกคนมีข้อดีครับ แต่เราไม่พยายามหาเท่านั้นเอง) ลองฝึกตัวเองในระหว่างการประชุม ให้หาจุดเด่นหรือข้อดีและความสามารถของแต่ละคนที่เราประชุมด้วย จะทำให้เรามีความสุขกับการประชุมมากขึ้นเลยครับ เมื่อเราเห็นข้อดีของใครแล้ว เราก็จะรับฟังมากขึ้นก็จะทำให้เราได้รับความรู้ใหม่ๆเพิ่มขึ้น เห็นไหมครับมีแต่ข้อดีๆทั้งนั้น

☆ สาเหตุที่ทำให้เราเปลี่ยนแปลงตัวเองได้

▶ การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ดี คือ การให้ความสำคัญกับเขา ซึ่งก็ควรเริ่มจากการจับถูกในตัวเขาก่อน เมื่อฝึกฝนบ่อยๆเราจะมีทัศนคติที่ดีขึ้นเลยครับ

แนวทางในการพัฒนาตามโปรแกรม

☑ การฝึกอบรมในรูปแบบของการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning) ทำให้ผู้เรียนรู้สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในการปฏิบัติงานได้ทันที เพราะได้ดำเนินการคิดร่วมกันระหว่างการฝึกอบรมแล้ว

☑ การฝึกอบรมมีความหลากหลาย เพื่อให้เกิดความสนุกสนานและเข้าใจง่าย

- การบรรยาย : เน้นเนื้อหาที่ใกล้ตัว เพื่อให้ง่ายต่อการเรียนรู้
- Work Shop : กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน
- การนำเสนอ : เกิดการฝึกฝนการแสดงออกและทำงานเป็นทีม
- การตอบคำถาม : จูงใจให้ผู้ฝึกอบรมได้คิด และแสดงความคิดเห็น

☑ กำหนดแนวทางให้ผู้เข้าฝึกอบรม ได้นำความรู้ที่ได้รับไปปรับเปลี่ยนตัวเองทั้งด้านความคิด ความรู้สึกและการกระทำ โดยการพัฒนาตัวเอง ด้วยการฝึกฝนจนกลายเป็นธรรมชาติ

☑ การบ้านที่เป็นเป้าหมาย สามารถนำไปจัดทำเป็น โครงการในแง่ส่วนบุคคล และ/หรือ ทีม ที่เหมาะสมตามที่ตัวเองเลือก

รายละเอียดและเทคนิคที่อาจารย์ใช้ในการดำเนินการฝึกอบรม

(รูปแบบการฝึกอบรมโดยรวม)

❖ สร้างประเด็นสำคัญเรื่องความรัก (3 รัก)

1. รักงาน → มีความสุขกับงานหรือไม่ ?
2. รักผู้อื่น →เกลียดใครอยู่หรือไม่ ?
3. รักตัวเอง → ภูมิใจในตัวเองเรื่องอะไร ?

Note: คนส่วนใหญ่ติดอยู่กับหลุมพรางของตัวเอง ทำให้ไม่ได้รับทั้ง 3 อย่าง ได้เต็มที่ การปรับเปลี่ยนทัศนคติของตัวเองเสียใหม่ ก็จะทำให้เกิดความรักมากขึ้น

❖ ผลลัพธ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นหลังการอบรม

- ทุกคนมีความสุขกับการทำงานมากขึ้น
- ทุกคนมองเห็นคุณค่าและเชื่อมั่น ในตัวเองเพิ่มขึ้น
- มีแนวความคิดในการสร้างทัศนคติเชิงบวกของตัวเอง

Note: ตั้งเป็นเป้าหมาย เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเห็นว่า สิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้น และสอบถามอีกครั้งในตอนเย็นว่าได้รับหรือไม่ ถ้าไม่! ก็แสดงว่า อาจารย์สอบผ่าน

- ❖ คำถามแลกเปลี่ยนความคิดเห็น / รูปภาพแสดงความคิดเห็น / การทดสอบ
 - ทุกคนได้คิด และแสดงความคิดเห็น
 - จูงใจให้คิดในด้านที่เป็นเชิงบวกได้ดีกว่าบอกโดยตรง
 - ทุกคนได้เรียนรู้จากการคิดของตัวเอง (Learning by Thinking)
 - Unlearn , - Relearn , - Learn
 - การแลกเปลี่ยนแนวความคิดซึ่งกันและกัน ทำให้เปิดกว้างทางความคิดมากขึ้น
 - กระตุ้นให้อยากเรียนรู้ในสิ่งที่ตัวเองคิดไม่เหมือนคนอื่น

- ❖ เปลี่ยนความคิดใหม่... สร้างเทคนิคการเปลี่ยนแปลงด้วยตัวเอง
 - เลือกลูมพราง => กำหนดวิธีแก้ไขของตัวเอง
 - สำรวจแนวคิดกับบุคคลรอบข้าง => ปรับความคิดของตัวเองใหม่
 - วงจรพฤติกรรม เริ่มต้นที่ ความคิด / ความเชื่อ
 - เรียนรู้ว่า “หลุมพราง” เป็นจินตนาการเชิงลบของตัวเอง
 - การเอาชนะจินตนาการเชิงลบ ด้วยการ ใช้ความคิดเชิงบวกทดแทน

- ❖ การจัดการอารมณ์เชิงลบของตัวเอง ด้วย EQ / EI
 - เราต้องพัฒนา EQ ของเราเอง => เพื่อตัวเอง => รักตัวเอง
 - เราต้องอยากออกจาก อารมณ์เชิงลบ ก่อน เราจึงจะมีวิธีของเราเอง
 - ความเข้าใจในวิธีการไม่เพียงพอ ต้องลงมือทำ! ด้วย
 - สร้างนิสัยแบบใหม่ขึ้นมา

Note: การจัดการอารมณ์เชิงลบง่ายๆ คือ

1. เลือกอารมณ์เชิงลบที่อยากกำจัดออกมา => รู้สึกว่าอยู่ในกรงขัง
2. ค้นหาสาเหตุว่าเกิดอารมณ์นี้เพราะเหตุใด => รู้ตัวเอง/ยอมรับตัวเอง
3. ตั้งเป้าหมายว่าอยากจะทำอารมณ์ดีขึ้นเมื่อไร => กำหนดสิ่งที่จะทำ
4. สามารถเปลี่ยนเป็นอารมณ์เชิงบวกได้หรือไม่ => กระตุ้นความอยากเปลี่ยนแปลง
5. กำหนดข้อความ/แนวคิดเชิงบวกของตัวเองใหม่ => เปลี่ยนความคิด
6. ปฏิบัติตามข้อความ/แนวคิดใหม่ => การกระทำต้องลงมือทันที

- ❖ คัดเลือกคุณสมบัติที่ตัวเองชอบ เพื่อนำไปปฏิบัติ
 - แลกเปลี่ยนคุณสมบัติของนักคิดเชิงบวก
 - คัดเลือกคุณสมบัติบางส่วนที่ตัวเองชอบ

- ค้นหาสาเหตุที่ชอบคุณสมบัตินั้นๆ
- ประกาศให้ผู้อื่นรับรู้เรื่องของเรา (Commitment)

Note: การตั้งเป้าหมาย จะทำให้เรามีใจจดจ่อกับเรื่องที่เราเลือก และนำไปสู่การกระทำที่ต่อเนื่อง ถ้าเป้าหมายนั้นยังสำคัญสำหรับเราอยู่ เราก็จะนำทางไปเรื่อยๆ มิเช่นนั้น เราจะไม่มีทิศทางที่เราจะเดิน

❖ เทคนิคใน Class ที่ใช้ได้ผล

- กระตุ้นให้เกิดความคิดเห็นที่ขัดแย้งในช่วงเริ่มต้น (ยังไม่รีบที่จะจูงใจ)
- สร้างบรรยากาศ เขียนไป → พูดไปเรื่อยๆ คนจะชินไปเอง
- กำหนดให้คนในClassคัดเลือกคนมา Present เอง (อาจารย์ไม่ต้องเลือก)
- ทำให้คนในClass แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันเองก่อน ในคำถามที่มีคนตอบไม่เหมือนกัน (แย้งกันเอง) ก่อนจะเฉลยเพื่อให้เห็นว่าการเถียงกัน เป็นเรื่องปกติ
- การให้กำลังใจในสิ่งที่ผู้อื่นตั้งใจจะทำ (Hi 5) ทำให้เกิดความฮึกเหิม

ผู้ที่เหมาะสมกับหลักสูตรนี้

- ✓ พนักงานระดับปฏิบัติการ
- ✓ หัวหน้างาน
- ✓ ผู้จัดการ