



## Course outline

# หลักสูตรการพัฒนาทักษะการคิดนอกกรอบ

## (Creative Thinking)

(หลักสูตร 1 วัน)

โดย

นาย ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach

Leadership and Strategic Development Consultant

### หลักการ/แนวความคิด

- สมอของคนเราทำหน้าที่คิดอยู่ตลอดเวลา แม้เราจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตามการปล่อยให้สมองคิดด้วยเหตุการณ์ปกติ ย่อมได้ผลลัพธ์ไม่ตรงกับที่เราต้องการ ดังนั้นเราจึงควรฝึกฝนแนวความคิดที่ถูกต้อง และมีประโยชน์ต่อตัวเรามากที่สุด เพื่อให้สมองทำหน้าที่ของตัวเอง อย่างที่เราต้องการ
- การคิดนอกกรอบ คือ การคิดสร้างสรรค์ นั้นเป็นการคิดประเภทหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างมาก หากเราสามารถฝึกฝนทักษะการคิด และพัฒนาตัวเองให้มีความคิดสร้างสรรค์ การแก้ปัญหา , การทำงาน , การบริหารงานและการดำเนินชีวิตของเราย่อมก่อให้เกิดประสิทธิผลที่สูงขึ้น
- องค์กรต่างๆ อยากได้นักบุคลากรที่มีความคิดสร้างสรรค์ ในการทำงานการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านที่มีประโยชน์ต่อองค์กร เพราะปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงของโลกภายนอกเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ถ้าบุคลากรไม่เปลี่ยนแปลงแนวความคิดของตัวเองจากภายในย่อมไม่ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกภายนอก
- ความคิดของเราถูกข้อจำกัดต่างๆ ควบคุมไว้โดยเราอาจไม่รู้ตัว เมื่อเรามองเห็นกรอบหรือแนวทางการคิดสร้างสรรค์ที่ถูกต้อง ย่อมทำให้เราก้าวออกจากกรอบความคิดเดิมๆ ได้ด้วยตัวของเราเอง หลังจากการฝึกฝนบ่อยๆแล้ว ย่อมทำให้เราสามารถปลดปล่อยตัวเองจากพันธนาการแห่งความคิดได้

## วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

- ◆ เพื่อให้เข้าใจรูปแบบการคิดแบบต่างๆ ในการทำงานของสมอง
- ◆ เพื่อให้มีแนวทางการคิดนอกกรอบของตนเองเพื่อใช้ในการฝึกฝน
- ◆ เพื่อให้สามารถประยุกต์ใช้การคิดสร้างสรรค์ในการทำงานและดำเนินชีวิต
- ◆ เพื่อนำความคิดนอกกรอบไปแลกเปลี่ยนกับบุคลากรภายในองค์กรต่อไป

## รายละเอียดเนื้อหาของหลักสูตร

- \* สํารวจแนวความคิดเรื่อง “ การคิดในแบบต่างๆ ”
  - คุณชอบการคิดแบบไหน?
  - หลักการคิดในแบบต่างๆ
  - เทคนิคการคิดในด้านต่างๆ
  - ประโยชน์ของการคิดแต่ละประเภท
- \* ความสําคัญของการคิดเชิงสร้างสรรค์ (Creative Thinking)
  - ความหมายของการคิด
  - กระบวนการสร้างแนวคิดเชิงสร้างสรรค์
  - องค์ประกอบของการคิดสร้างสรรค์
  - ปัญหา / อุปสรรคของความคิดสร้างสรรค์
- \* การคิดนอกกฎ ทำนอกกรอบ อย่างสร้างสรรค์
  - สร้างทัศนคติที่สร้างสรรค์
  - มองปัญหาให้รอบด้าน
  - การสร้างไอเดียใหม่ๆ
  - คิดสร้างสรรค์ร่วมกับคนอื่น
  - ทำไอเดียสร้างสรรค์ไปปฏิบัติ
- \* เทคนิคการประยุกต์ใช้ การคิดสร้างสรรค์ด้วยตัวเอง
  - การแก้ปัญหา
  - การทำงาน
  - การบริหารงาน
  - การดำเนินชีวิต
- \* การบ้านเพื่อนำไปฝึกฝน : ออกแบบการคิดสร้างสรรค์ของตัวเอง

## 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

## 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 จะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างเรากับผู้อื่นแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น เพราะคนทุกคนชอบคำชม และเมื่อเราชมผู้อื่นมากเท่าไร ผู้อื่นก็จะชมเรามากขึ้นเท่านั้น เท่ากับต่างคนต่างให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้ทัศนคติของเราเกี่ยวกับคนเป็นในเชิงบวกมากขึ้น (อยากขออย่าว่าเรื่องที่เรานับนั้นมาจากความรู้สึกที่แท้จริงของเรา ไม่ใช่เสแสร้งนะครับ)

✧ การนำไปฝึกต่อไป

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

✧ สาเหตุที่ทำให้เราเปลี่ยนแปลงตัวเองได้

▶ การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ดี คือ การให้ความสำคัญกับเขา ซึ่งก็ควรเริ่มจากการจับถูกในตัวเขา ก่อน เมื่อฝึกฝนบ่อยๆเราจะมีทัศนคติที่ดีขึ้นเลยครับ

รายละเอียดและเทคนิคที่อาจารย์ใช้ในการดำเนินการฝึกอบรม

(รูปแบบการฝึกอบรมโดยรวม)

❖ สร้างประเด็นสำคัญเรื่องความรัก ( 3 รัก )

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

Note: คนส่วนใหญ่ติดอยู่กับหลุมพรางของตัวเอง ทำให้ไม่ได้รักทั้ง 3 อย่าง ได้เต็มที่ การปรับเปลี่ยนทัศนคติของตัวเองเสียใหม่ ก็จะทำให้เกิดความรักมากขึ้น

❖ ผลลัพธ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นหลังการอบรม

- ทุกคนมีความสุขกับการทำงานมากขึ้น
- ทุกคนมองเห็นคุณค่าและเชื่อมั่นในตัวเองเพิ่มขึ้น
- มีแนวความคิดในการสร้างทัศนคติเชิงบวกของตัวเอง

Note: ตั้งเป็นเป้าหมาย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเห็นว่า สิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้น และสอบถามอีกครั้งในตอน  
เย็นว่าได้รับหรือไม่ ถ้าไม่! ก็แสดงว่า อาจารย์สอบผ่าน

- ❖ คำถามแลกเปลี่ยนความคิดเห็น / รูปภาพแสดงความคิดเห็น / การทดสอบ
  - ทุกคนได้คิด และแสดงความคิดเห็น
  - จูงใจให้คิดในด้านที่เป็นเชิงบวกได้ดีกว่าบอกโดยตรง
  - ทุกคนได้เรียนรู้จากการคิดของตัวเอง (Learning by Thinking)
    - Unlearn , - Relearn , - Learn
  - การแลกเปลี่ยนแนวความคิดซึ่งกันและกัน ทำให้เปิดกว้างทางความคิดมากขึ้น
  - กระตุ้นให้อยากเรียนรู้ในสิ่งที่ตัวเองคิดไม่เหมือนคนอื่น
  
- ❖ เปลี่ยนความคิดใหม่... สร้างเทคนิคการเปลี่ยนแปลงด้วยตัวเอง
  - เลือกลูมพราง => กำหนดวิธีแก้ไขของตัวเอง
  - สสำรวจแนวคิดกับบุคคลรอบข้าง => ปรับความคิดของตัวเองใหม่
  - วงจรพฤติกรรม เริ่มต้นที่ ความคิด / ความเชื่อ
  - เรียนรู้ว่า “ลูมพราง” เป็นจินตนาการเชิงลบของตัวเอง
  - การเอาชนะจินตนาการเชิงลบ ด้วยการ ใช้ความคิดเชิงบวกทดแทน
  
- ❖ การจัดการอารมณ์เชิงลบของตัวเอง ด้วย EQ / EI
  - เราต้องพัฒนา EQ ของเราเอง => เพื่อตัวเรา => รักตัวเอง
  - เราต้องอยากออกจากอารมณ์เชิงลบก่อน 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