



Course outline หลักสูตรมหัศจรรย์

คุณเป็นได้... ดีกว่าที่คิด

(หลักสูตร 1 วัน)

โดย

นาย ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach

Leadership and Strategic Development Consultant

จุดประสงค์ของหลักสูตร

- ✎ เพื่อสร้างความตระหนักรู้ในความสำคัญของตัวเองและพัฒนาคุณค่าในตัวเองตามแนวทางที่เหมาะสม โดยดึงศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ออกมาใช้
- ✎ เพื่อให้บุคลากรเลือกที่จะพัฒนาความสามารถของตัวเอง โดยการสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง ทำให้มีความปรารถนาที่จะพัฒนางานที่ทำอยู่ให้ดีขึ้น
- ✎ เพื่อให้บุคลากรปรับเปลี่ยนแนวความคิดของตัวเองต่องาน, เพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน และชีวิตของตัวเองใหม่ในการส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกให้สูงขึ้น
- ✎ เพื่อสร้างแนวทางในการทำงานเป็นทีมเวิร์คที่ดีให้เกิดขึ้น โดยบุคลากรทุกคนเห็นความสำคัญของตัวเองในการเป็นส่วนหนึ่งของทีม

หัวข้อสำคัญของหลักสูตร

🌸 ชีวิตเปลี่ยนแปลงด้วยคำถามง่ายๆ

- คุณคือใคร ?
- อะไรสำคัญสำหรับคุณ ?
- คุณมีแรงบันดาลใจแบบไหน ?
- ความสำเร็จของคุณคืออะไร ?
- อะไรคืออุปสรรคของคุณ ?

🌸 เปลี่ยนวิธีคิด... พลิกชีวิตคุณ

- งานของคุณ
- เพื่อนร่วมงานของคุณ
- หัวหน้างานของคุณ
- ชีวิตของคุณ

- คุณมีความเชื่อแบบไหน ?

🌸 ทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณเลือก

- ทักษะคติ
- ความใฝ่รู้
- ความกล้าหาญ
- ความรับผิดชอบ
- การสื่อสารกับผู้อื่น
- การช่วยเหลือผู้อื่น

🌸 คุณ คือ บุคคลสำคัญของทีมเวิร์ค (Team Work)

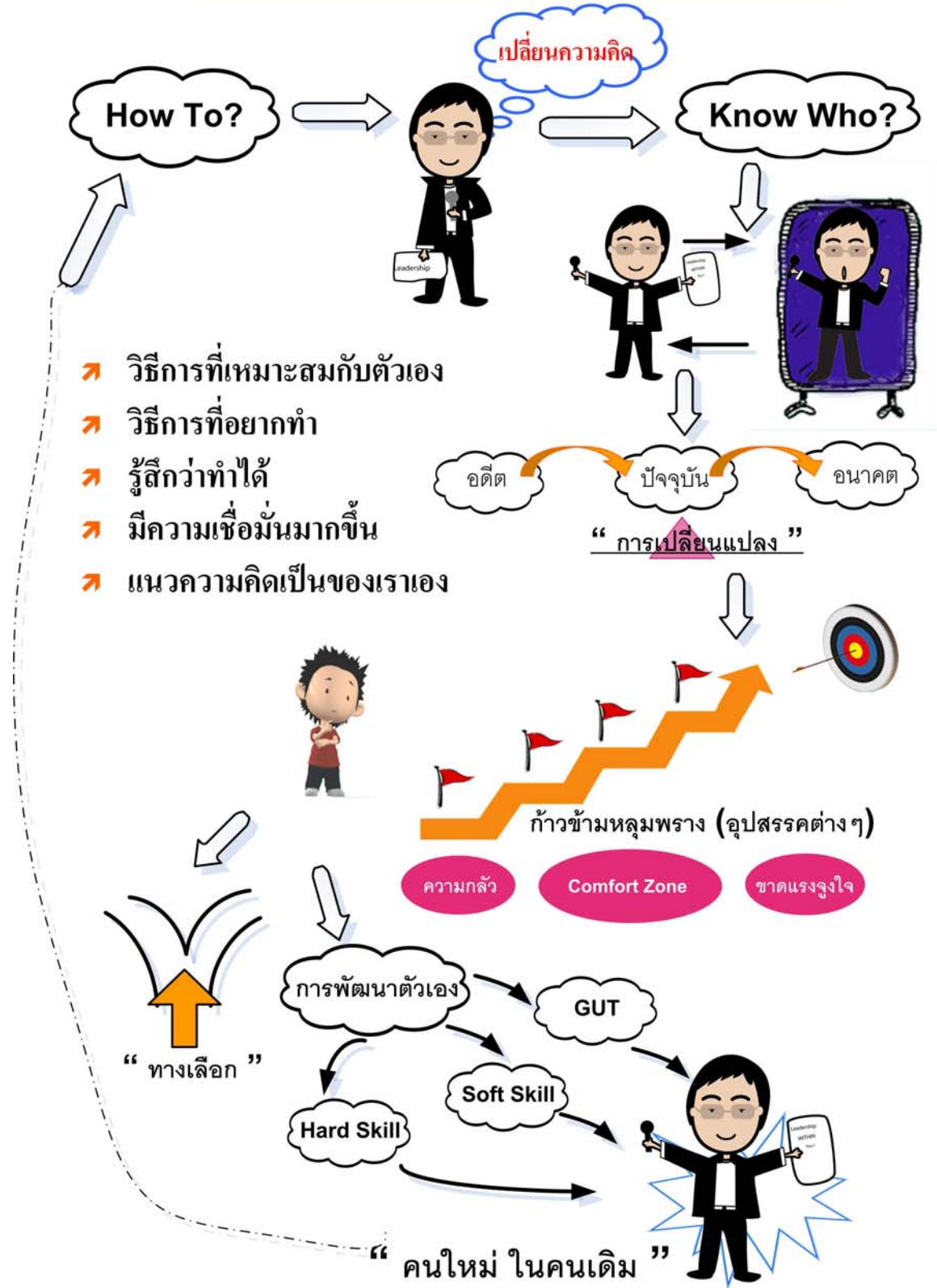
- การให้ความสำคัญของทีม
- การสื่อสารและปฏิสัมพันธ์
- การใส่ใจซึ่งกันและกัน
- การสร้างกำลังใจให้กับทีม
- การบรรลุเป้าหมายร่วมกัน

แนวทางการพัฒนาตามโครงการ

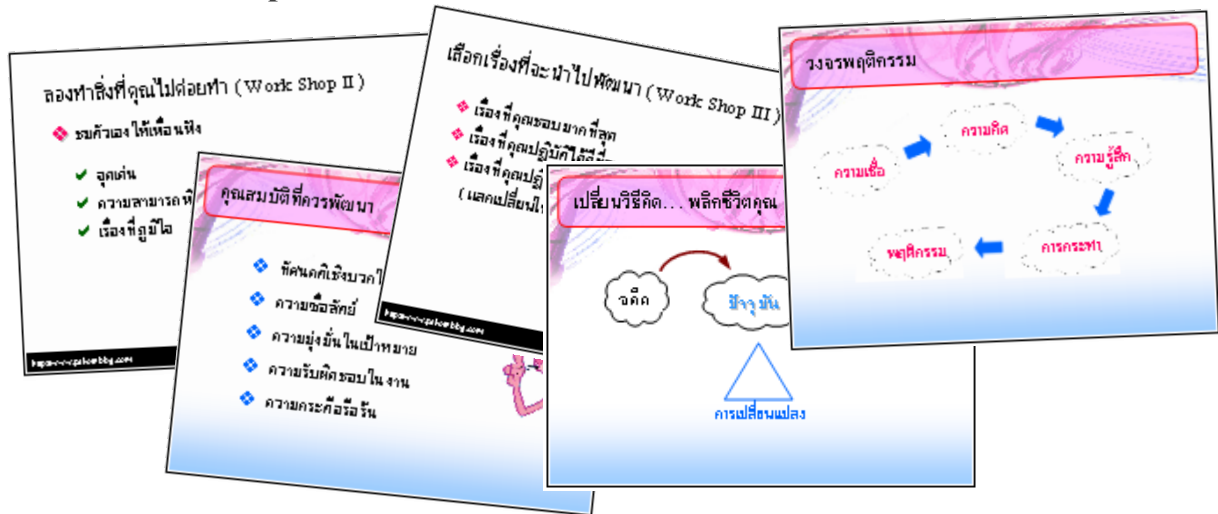
- การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning) โดยผู้เรียนเป็นบุคคลสำคัญที่ต้องเรียนรู้ด้วยตัวเอง และนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปรับใช้ในการปฏิบัติงานได้ทันที เพราะได้ดำเนินการคิดร่วมกันระหว่างการฝึกอบรมแล้ว
- กิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง การฝึกอบรมมีความหลากหลายเพื่อให้เกิดความสนุกสนานและเข้าใจง่าย
 - การบรรยายเนื้อหา... เน้นเนื้อหาที่ใกล้ตัวเพื่อให้ง่ายต่อการเรียนรู้
 - Work shop สร้างสถานการณ์... กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน
 - เกมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน... เกิดการฝึกฝนการแสดงออกและการทำงานเป็นทีม
 - การตอบคำถาม ... จูงใจให้ผู้ฝึกอบรมได้คิดและแสดงความคิดเห็น
 - การบ้านเพื่อการนำไปฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง
- วิทยากรทำหน้าที่เพียงผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ (Facilitator) กำหนดแนวทางให้ผู้เข้าอบรมได้นำความรู้ที่ได้รับไปปรับเปลี่ยนตัวเอง ทำให้การพัฒนาเป็นไปตามธรรมชาติของผู้เรียนรู้นั้นๆ โดยการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองด้วยตัวเอง ทั้งด้านความคิด ความรู้สึกและการกระทำได้ และพัฒนาตัวเองด้วยการฝึกฝนด้วยตัวเองจนกลายเป็นธรรมชาติ

กรอบในการดำเนินการฝึกอบรม

กรอบการอบรมหลักสูตรคุณเป็นได้...ดีกว่าที่คิด
(You are ...Better than you think)



ตัวอย่าง Work Shop / กรณีศึกษา



★ ตัวอย่าง Work Shop หัวข้อ “การเอาชนะความกลัวอย่างไม่มีเหตุผล”

✧ วิธีปฏิบัติ

- เลือกเรื่องที่ตัวเองกลัวอย่างไม่มีเหตุผลมา 1 เรื่อง
- ถามตัวเองว่าเรากลัวเรื่องนั้นอย่างไร?
- จัดเรียงลำดับความกลัวเรื่องนั้น (จากมากที่สุดไปน้อย หรือน้อยไปมากที่สุดก็ได้)
- ลงมือปฏิบัติในเรื่องนั้น ที่กลัวน้อยที่สุดก่อน
- สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ได้ลงมือทำแล้ว

✧ ผลที่ได้รับ

: การเรียงลำดับความรู้สึกกลัว จะทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น ว่าเรื่องอะไรบ้าง ที่เรากลัวจริงๆ หรือเราจินตนาการไปเอง เมื่อเรามีสติรู้ในสิ่งที่เรารู้สึกกลัวแล้ว หลังจากนั้นได้ลองลงมือทำในสิ่งที่ยากที่สุดก่อน ก็จะทำให้เราได้กำลังใจเพิ่มขึ้นว่า “เราสามารถพิชิตได้แล้ว” เมื่อฝึกฝนบ่อยๆ เราก็จะหายจากความกลัวเรื่องนั้นไปเอง

✧ การนำไปฝึกฝนต่อไป

: พยายามเขียนรายการที่เรามีความรู้สึกกลัวให้ได้ แล้วจัดเรียงลำดับ เพื่อนำไปฝึกฝนทีละขั้น เช่น ความรู้สึกกลัวต่อหน้าชุมชน ก็จะเรียงลำดับอาจใช้ จำนวนคนเป็นตัวตั้งก็ได้ แล้วเริ่มพูดเรื่องที่เราเตรียมไว้ กับคนจำนวนน้อยๆ ก่อน อาจจะเป็น 1 คน, 5 คน, 20 คน, 30 คน จนเพิ่มจำนวนเท่าที่ เราจะพูด ก็จะทำให้เราคลายความรู้สึกกลัวไปเองครับ

✧ สาเหตุที่ทำให้เราเปลี่ยนตัวเองได้

: การเอาชนะความกลัวที่ไม่มีเหตุผลนั้น คือ การ “เผชิญ” กับสิ่งที่ทำกลัวที่น้อยก่อน เพราะความกลัวนั้นเป็นเงื่อนไขที่ติดอยู่ในความรู้สึกนึกคิดของเราเองเมื่อเราค่อยๆ เผชิญกับมัน ความรู้สึกนึกคิดของเรา ก็จะเปลี่ยนไปใหม่ ทำให้เราจินตนาการถึงความกลัวนั้นน้อยลงไปเรื่อยๆ กลายเป็นความจริงมากขึ้น เราก็เปลี่ยนแปลงตัวเองไปได้เอง

ผู้ที่เหมาะสมกับหลักสูตรนี้

- ✓ ปฏิบัติการ ✓ หัวหน้างาน ✓ ผู้จัดการ

รายละเอียดและเทคนิคที่อาจารย์ใช้ในการดำเนินการฝึกอบรม (รูปแบบการฝึกอบรมโดยรวม)

- ❖ การละลายพฤติกรรม (Ice Breaking)
ปรับจูนแนวความคิดเบื้องต้นของผู้เข้าฝึกอบรมกับเนื้อหาตามหลักสูตร
 - แนะนำตัวเอง
 - คำสำคัญ (Key Words)
 - คำถามสร้างแนวความคิด

- ❖ การสำรวจตัวเอง , การมองเห็นตัวเองและการยอมรับตัวเอง
การทำให้ผู้เข้าฝึกอบรม มองเห็นตัวเอง จะนำไปสู่การอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง
 - ค้นหาหลุมพรางทางความคิดในเรื่องต่างๆ
 - สำรวจพฤติกรรมของตัวเองในด้านต่างๆ
 - เรียนรู้ธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง

- ❖ กำหนดเป้าหมายที่จะเปลี่ยนแปลงของตัวเอง
กระตุ้นให้ผู้เข้าฝึกอบรม ทดสอบกระบวนการเปลี่ยนแปลงตัวเองแบบง่ายๆ
 - เลือกเรื่องที่จะลองเปลี่ยนแปลง
 - เปลี่ยนความคิดในเรื่องต่างๆ ด้วยตัวเอง
 - กำหนดแนวทางของตัวเองใหม่

- ❖ กำหนดคุณสมบัติที่จะนำไปพัฒนาตัวเองเพิ่มเติม
เลือกวิธี (How to) ที่เหมาะสมกับ Style ของตัวเอง เพื่อการพัฒนาตัวเอง
 - การเตรียมความพร้อมของตัวเอง
 - วางแผนการพัฒนาตัวเองอย่างมีขั้นตอน
 - เลือกกระบวนการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง
 - ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมใหม่

❖ สร้างความคาดหวังก่อนการฝึกอบรม

เทคนิคการทำให้ผู้เข้าฝึกอบรมเขียนความคาดหวังและผลลัพธ์เมื่อสิ้นสุดการอบรม

- ทำให้ผู้เรียนจดจ่อต่อการเรียนรู้ เพราะอยากเรียนของตัวเอง
- นำเรื่องที่ทำให้เรียนรู้ไปใช้ได้จริง

❖ Workshop ประเด็นสำคัญที่สามารถไปฝึกฝนได้

ดำเนินการ Workshop ในเรื่องที่สำคัญเพื่อให้เข้าใจและนำไปฝึกฝนได้จริง

- กระตุ้นให้ คิด → เขียน → พูด
- การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ใน Class
- การนำเสนอกลุ่มจากการระดมความคิดเห็น
- การนำไปใช้ฝึกฝนกับตัวเอง

❖ การบ้านเพื่อนำไปฝึกฝนเพิ่มเติม

เรื่องให้ผู้เข้าฝึกอบรมยืนยันกับตัวเองว่าจะนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

- เรื่องที่ได้รับจากการอบรม
- เรื่องที่ชอบ
- เรื่องที่จะนำไปปฏิบัติเป็นเรื่องแรก
- การบ้านของตัวเอง

❖ กิจกรรมเสริมการเรียนรู้ให้เกิดความสนุกสนาน

จัดกิจกรรมให้เหมาะสมในแต่ละกลุ่มที่เข้าฝึกอบรมและสอดคล้องกับเนื้อหา

- เกม / การละเล่น
- Role Playing
- นิทานให้แนวความคิด
- กรณีศึกษา

แนวทางการดำเนินการเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างยั่งยืน

“ การเปลี่ยนแปลงตัวเอง ต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง และมีความสุขที่ได้ทำ ”

การสร้างกิจกรรมหลังการฝึกอบรมนับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญเพราะจะทำให้การพัฒนาตัวเองเกิดความต่อเนื่อง และหากสามารถทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมดำเนินการฝึกฝนในเรื่องที่เขาอยากเปลี่ยนแปลงได้ยาวนาน ก็จะทำให้เขาสามารถสร้างอุปนิสัยใหม่ของตัวเองขึ้นมาได้ เมื่อมีความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงตัวเองในเรื่อง

ใดเรื่องหนึ่งแล้ว เขาก็จะสามารถสร้างกระบวนการเปลี่ยนแปลงตัวเองในเรื่องอื่นๆต่อไปได้ด้วยตัวเอง อีกทั้งยังสามารถนำไปให้ผู้อื่น ได้พัฒนาต่อไปได้ด้วย

กิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เข้าอบรมสามารถพัฒนาตัวเองได้อย่างต่อเนื่อง สามารถเอาชนะสภาพแวดล้อมได้ ควรเป็นสิ่งที่ใกล้เคียงกับสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการฝึกอบรม ทำให้เขานึกถึงบรรยากาศในการฝึกอบรมและเขาเลือกเรื่องที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น

กิจกรรมที่สามารถดำเนินการได้มีดังนี้

1. การบ้านสำหรับการนำไปฝึกฝนหลังการอบรม
2. เอกสารอ้างอิงสำหรับนำไปประกอบการฝึกฝน
3. เว็บไซต์ด้านการพัฒนาตัวเอง เพื่อศึกษาเรื่องต่างๆเพิ่มเติมที่ pakornblog.com
4. จดหมาย Reminder จากอาจารย์ปกรณัฏฐ์แวมาทักทาย
5. สมัคร Mailing List รับข่าวสารด้านการพัฒนา
6. การติดตามผล (Follow up) โดยทีม HRD ขององค์กร
7. การติดตามผล (Follow up) โดยทีม วิทยากรผู้ช่วย (มีค่าใช้จ่าย)
8. การสร้างโครงการร่วมกันในองค์กร โดย HRD
9. การดำเนินการ Clinic โดยอาจารย์ปกรณัฏฐ์ (มีค่าใช้จ่าย)

ผลลัพธ์จากการฝึกอบรม ทุกคนจะมีประเด็นสำคัญของตัวเองที่จะนำไปพัฒนา แต่จะหยุดการพัฒนา กลางคันเพราะไม่สามารถเอาชนะสภาพแวดล้อมได้ ดังนั้นกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้เขาสามารถพัฒนาตัวเองต่อไปได้ด้วยตัวของเขาเอง

โดยสรุปแนวทางการพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่องสามารถทำได้โดย

1. ตัวผู้เข้าอบรม พัฒนาตนเอง โดยใช้
 - การบ้านที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะนำไปทำ (ถ้ามี)
 - เอกสารเพิ่มเติมสำหรับนำไปฝึกฝน
 - แหล่งความรู้เดือนความทรงจำในเว็บไซต์ Pakornblog.com
 - Mailing List ความรู้ส่งตรงถึงที่ จาก ทีม วิทยากรผู้ช่วย ถึงผู้เข้าอบรม
 - จดหมาย Reminder (ทักทาย) จากอาจารย์ ปกรณัฏฐ์ 3 ฉบับ (3 เดือน)
 - การสร้างโครงการพัฒนาอย่างต่อเนื่องโดยผู้เข้าอบรมเอง หรือ ร่วมกับ HRD (ถ้ามี)
2. ติดตามผลการอบรมโดย HRD ของ บริษัททุกคำ
 - HRD ตามการบ้านที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะนำไปทำ (ถ้ามี)
 - การสร้างโครงการพัฒนา / อำนวยความสะดวก ให้ผู้เข้าอบรม พัฒนาอย่างต่อเนื่อง

3. ติดตามผลการอบรม โดย วิทยากรผู้ช่วย ของ อาจารย์ปกรณ์

- ดำเนินการแทน HRD โดยมีรายงานสรุปผล ความเปลี่ยนแปลงให้

4. Clinic โดย อ.ปกรณ์

- ดำเนินฝึกอบรมเพิ่มเติม โดยให้ผู้เข้าอบรมทำการบ้าน (งานที่ผู้เข้าอบรมบอกว่าต้องการไปพัฒนา) และ อาจารย์ มาให้คำแนะนำ

กรณีการติดตามผลแบบมีค่าใช้จ่าย หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อทีมงานเพื่อขอรายละเอียดรูปแบบ และการดำเนินการเพื่อนำเสนอเพิ่มเติม