



Course outline หลักสูตรมหัศจรรย์ การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานด้วย 5Q (Effective Working by 5Q)

(หลักสูตร 1 วัน)

โดย

นาย ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach

Leadership and Strategic Development Consultant

หลักการ/แนวความคิด

- การดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จนั้น มีองค์ประกอบมากมายที่จะนำมาพิจารณา การทำงานให้บรรลุเป้าหมายก็เช่นเดียวกัน ความรู้ความสามารถเพียงด้านเดียวไม่เพียงพอต่อการพิชิตเป้าหมาย การพัฒนาระดับ (Quotient) ในด้านต่างๆ ของแต่ละบุคคลจึงเป็นประเด็นที่สำคัญที่จะทำให้คนประสบความสำเร็จในการทำงานหรือไม่
- การพัฒนาระดับความสามารถในด้านต่างๆ ที่สำคัญ (5Q) ของแต่ละบุคคลด้วยตัวเอง จึงเป็นแนวทางที่องค์กรส่วนใหญ่อยากให้เกิดขึ้นกับบุคลากรในองค์กรของตัวเอง โดยการทำให้บุคลากรมี 5Q ที่สูงขึ้น เช่น
 - IQ: ทักษะการคิดแก้ปัญหาอย่างฉลาด
 - EQ: การจัดการอารมณ์เชิงลบของตัวเอง
 - AQ: การเปลี่ยนอุปสรรคให้เป็น โอกาสที่ท้าทาย
 - OQ: การแสดงผลงานที่มีคุณค่า
 - SQ: การเป็นบุคคลที่มีจริยธรรมอันดี
- การประยุกต์ใช้แนวทางบริหารจัดการ Q (Quotient) ต่างๆ กับเป้าหมายหรืองานที่ได้รับ รวมถึงสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงาน ย่อมทำให้บุคลากรสามารถพิชิตเป้าหมายของตัวเอง และมี

ความสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลรอบข้าง รวมถึงการเป็นบุคลากรที่มีจิตใจที่ดีขององค์กร จะทำให้องค์กรประสบความสำเร็จอย่างแน่นอน

- การเรียนรู้และนำแนวทางไปปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเอง จะทำให้อุบลากร ได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่แล้วอย่างเต็มที่ ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงวิปฏิบัติงานของแต่ละบุคคลที่ดีขึ้น จึงทำให้เกิดผลงานที่มีประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

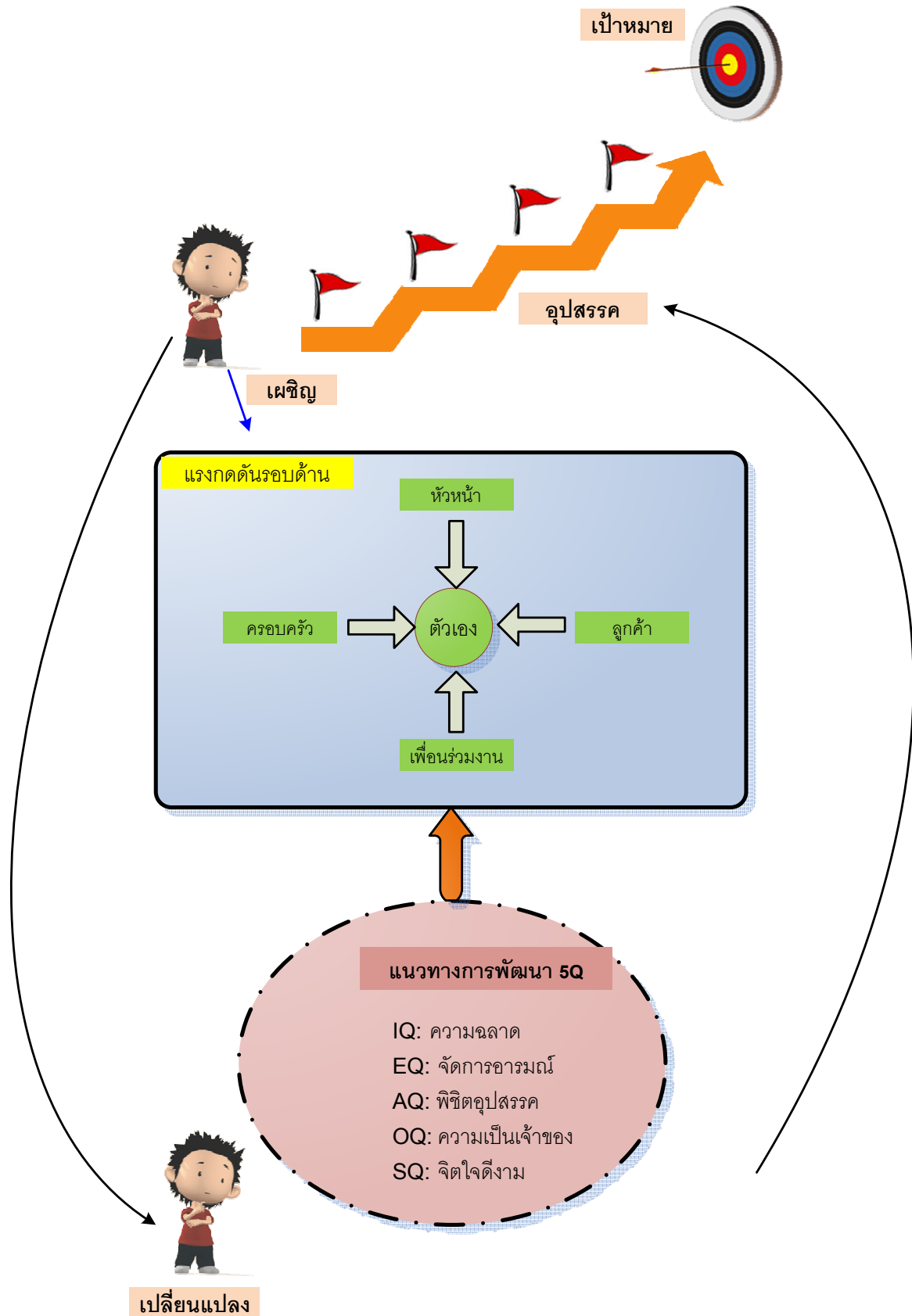
- ★ เพื่อให้ผู้เรียน ได้หัวใจแนวทางการพัฒนาตัวเองในด้านต่างๆ เพื่อเอาชนะข้อจำกัดที่เป็นอยู่แล้ว ก้าวข้ามอุปสรรคไปได้ด้วยตัวเอง
- ★ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถประยุกต์ใช้ 5Q กับการทำงานและการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
- ★ เพื่อให้ผู้เรียนมองปัญหาและอุปสรรคของงานที่เจออยู่ด้วยมุมมองใหม่ๆ แล้วสามารถนำวิธีการใหม่ๆ ของตัวเองมาใช้ในการแก้ปัญหาได้อย่างเป็นอัตโนมัติ

รายละเอียดเนื้อหาตามหลักสูตร

- ◎ **สำรวจแนวความคิดเกี่ยวกับ 5Q ของตัวเอง**
 - แบบทดสอบความคิดความรู้สึกกับสถานการณ์ต่างๆ
 - แนวทางจัดการปัญหาประเภทต่างๆ
 - ความหมายและแก่นสำคัญของ 5Q
 - Workshop: คุณมี 5Q ระดับไหน?
- ◎ **การเรียนรู้และทำความเข้าใจ 5Q ของตัวเอง**
 - สนุกกับการใช้ IQ แก้ปัญหาต่างๆ
 - การพัฒนาให้ตัวเองมีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
 - การกำหนดแนวทางเพื่อก้าวข้ามอุปสรรค (AQ)
 - การแสดงผลงานอย่างมีคุณค่าด้วยความเป็นเจ้าของ (OQ)
 - การพัฒนาตัวเองด้านจิตใจ (SQ)
 - Workshop: กำหนดแนวทางพัฒนา 5Q ของตัวเอง
- ◎ **เทคนิคการใช้ 5Q กับสถานการณ์ต่างๆ**
 - การเผชิญกับเป้าหมายที่ยากและไม่เคยทำ
 - ความเครียด ความกังวล ความกลัวกับงานที่ได้รับมอบหมาย
 - ความรู้สึกเชิงลบกับสภาพแวดล้อม

- การเผชิญกับปัญหา/อุปสรรคที่ต้องการของทีมเวิร์ค
 - การเกิดวิกฤตและความผิดพลาดกับความรับผิดชอบ
 - Role Playing: เทคนิคการใช้ 5Q พิชิตเป้าหมาย
- ◎ การประยุกต์ใช้ 5Q กับการดำเนินชีวิต
- การประยุกต์ใช้กับการทำงาน
 - การประยุกต์ใช้กับทีมงาน
 - การประยุกต์ใช้กับเป้าหมาย
 - การประยุกต์ใช้กับครอบครัว
 - การประยุกต์ใช้กับสังคม
 - Workshop: แนวทางการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตัวเอง
- ◎ การบ้านเพื่อนำไปฝึกฝนและปฏิบัติจริง

กรอบแนวคิดของหลักสูตร (Course Framework)



แนวทางในการฝึกอบรม

✚ การฝึกอบรมใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning) โดยทำให้ผู้เรียนได้คิด แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ แสดงความคิดเห็น เพื่อให้เกิดความเข้าใจในเนื้อหาอย่างแท้จริง และสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ได้ทันที

✚ เนื้อหาของหลักสูตรถูกถ่ายทอดหลากหลายวิธี เช่น

- การบรรยาย : ทำให้เห็นภาพ และ เข้าใจทฤษฎีอย่างรวดเร็ว
- Workshop : ลงมือปฏิบัติด้วยตัวเอง ทำให้เกิดความเข้าใจอย่างแท้จริง
- การนำเสนอ : ฝึกฝนการแสดงออก ทางความคิดเห็นในที่ประชุม
- Role Playing : มองเห็นผลลัพธ์ที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงในทันที

ทำให้การเรียนรู้เกิดความสุข สนุกสนาน ไม่น่าเบื่อหน่าย ทุกคนอยากถาม และอยากตอบคำถาม ทำให้สามารถเข้าใจได้ด้วยตัวเองอย่างแท้จริง

✚ วิทยากรทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ โดยใช้กระบวนการ Group Coaching เพื่อให้ผู้เรียนรู้ มองเห็นตัวเอง และอยากเปลี่ยนแปลง พัฒนาตัวเองด้วยตัวเอง สามารถตั้งเป้าหมายและแผนงานในการพัฒนาตัวเอง จนเกิดเป็นความรับผิดชอบในเป้าหมายของตัวเอง กำหนดแบบฝึกฝน เพื่อนำไปปฏิบัติให้เกิดความเชี่ยวชาญ และกลายเป็นธรรมชาติในที่สุด