

Course outline หลักสูตรการสร้างพลังของชาวปัญญาเชิงบวก (PQ) ในการทำงาน

(หลักสูตร 1 วัน)

โดย นาย ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach : Leadership and Strategic Development Consultant

หลักการและแนวความคิด

- การสร้างภูมิพลังของชาวปัญญาเชิงบวก (PQ) ให้สมองมีความแข็งแรงมากพอที่จะต่อสู้กับพลังด้านลบที่คอยจุดดิ่งให้เราตกต่ำและหมกมุ่นใจในเหตุการณ์ต่างๆ โดยการสะสมพลังนี้ให้เพิ่มพูนขึ้นเรื่อยๆ จนการฝึกฝนกลายเป็นกิจวัตรประจำวันที่เราขาดไม่ได้ ก็จะทำให้เราสามารถดึงศักยภาพที่ซ่อนอยู่ในตัวเองออกมาได้อย่างเต็มที่
- กลยุทธ์การพัฒนาระดับ PQ ให้สูงขึ้น แบ่งออกเป็น 3 เรื่องดังนี้
 1. การขจัดจิตที่บั่นทอนตัวคุณ (Negative Thinking)
 2. การเสริมสร้างจิตที่ส่งเสริมตัวคุณ (Positive Thinking)
 3. การเพิ่มประสิทธิภาพของสมอง PQ (Positive Intelligence)
- การเรียนรู้และเข้าใจจิตที่บั่นทอนและจิตที่ส่งเสริม จะช่วยทำให้สามารถพัฒนาพลังของชาวปัญญาเชิงบวกได้ง่ายขึ้น และเกิดเป็นภูมิที่ติดตัวไปตลอด ทำให้สามารถดึงศักยภาพที่ซ่อนอยู่ภายในตัวเองออกมาใช้ได้อย่างเป็นอัตโนมัติหลังจากการฝึกฝนจนเป็นธรรมชาติ
- การพัฒนาทักษะที่สำคัญต่างๆ ในการเสริมสร้างชาวปัญญาเชิงบวก (Positive Intelligence) จะทำให้สามารถขจัดจิตที่บั่นทอนตัวคุณได้อย่างรวดเร็ว และสร้างจิตที่ส่งเสริมตัวคุณขึ้นมาทดแทนได้ทันที ทำให้สามารถประยุกต์ใช้กับการทำงานและการดำเนินชีวิตได้

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

- ⊕ เพื่อให้ผู้เรียนเรียนรู้และเข้าใจพลังของชาวปัญญาเชิงบวก (PQ) ได้ด้วยตัวเองและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์จริงได้ทันที
- ⊕ เพื่อให้ผู้เรียนมีแบบฝึกฝนการสร้างชาวปัญญาเชิงบวกตาม Style ของตัวเอง สามารถปฏิบัติได้อย่างเป็นธรรมชาติ
- ⊕ เพื่อสร้างแนวทางการปฏิบัติและสำรวจตัวเองกับกิจกรรมต่างๆ ช่วยทำให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจอย่างแท้จริง

รายละเอียดเนื้อหาตามหลักสูตร (Course Outline)

การเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของอารมณ์

- สำรวจแนวความคิดเกี่ยวกับเชาว์ปัญญาเชิงบวก
- ความหมายของเชาว์ปัญญาเชิงบวก (Positive Intelligence)
- การวัดค่าจิตของคุณในสถานะต่างๆ (Positive Intelligence Quotient)
- หลักการสำคัญของเชาว์ปัญญาเชิงบวก (PI)
- Workshop : สำรวจระดับเชาว์ปัญญาเชิงบวกของตัวเอง

เทคนิคการพัฒนาเชาว์ปัญญาเชิงบวก (PI) ของตัวเอง

- การเรียนรู้และเข้าใจการทำงานของสมอง
- กลยุทธ์การพัฒนาในระดับ PQ ให้สูงขึ้น
- รู้จักจิตที่บั่นทอนตัวคุณ (Negative Thinking)
- รู้จักจิตที่ส่งเสริมตัวคุณ (Positive Thinking)
- Workshop : สร้างเทคนิคการพัฒนาเชาว์ปัญญา
- กิจกรรม : ประเมินตัวเองเพื่อค้นหาจิตที่บั่นทอน

ทักษะที่สำคัญของการสร้างเชาว์ปัญญาเชิงบวก

- การเห็นอกเห็นใจ (Empathize)
- การอยากรู้อยากเห็น (Explore)
- การริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ (Innovate)
- การสร้างเส้นทาง (Navigate)
- การกระตุ้นหัวใจ (Activate)
- Workshop : การสร้างพลังของเชาว์ปัญญาเชิงบวก

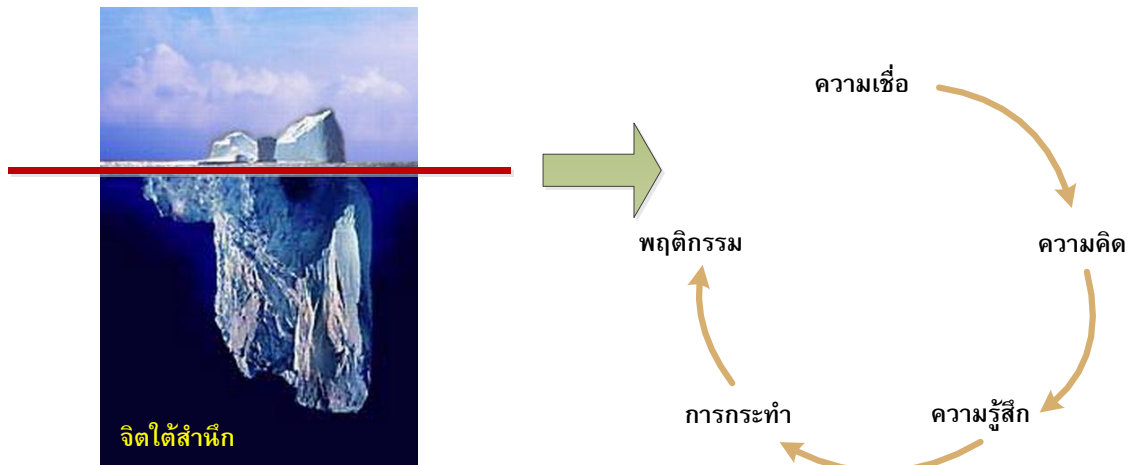
การประยุกต์ใช้พลังของเชาว์ปัญญาเชิงบวกในการทำงาน

- การสร้างสมอง PQ อย่างสม่ำเสมอ
- การใช้สมอง PQ กับการแก้ปัญหา
- การสร้างสมอง PQ ให้กับทีมงาน
- การใช้สมอง PQ ลดความขัดแย้ง

การบ้าน : เพื่อการนำไปฝึกฝนและปฏิบัติจริง

ขบวนการ (Process) ในการฝึกอบรม

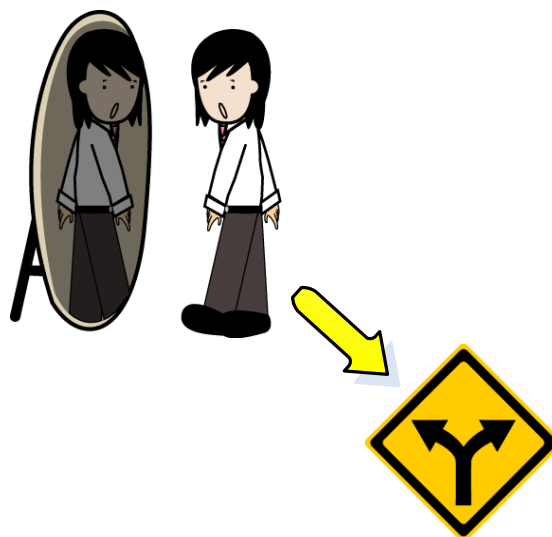
▶ ใช้หลักการ การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Adult Learning)



- ความเชื่อ
- ความเคยชิน
- ค่านิยม
- อุปนิสัย

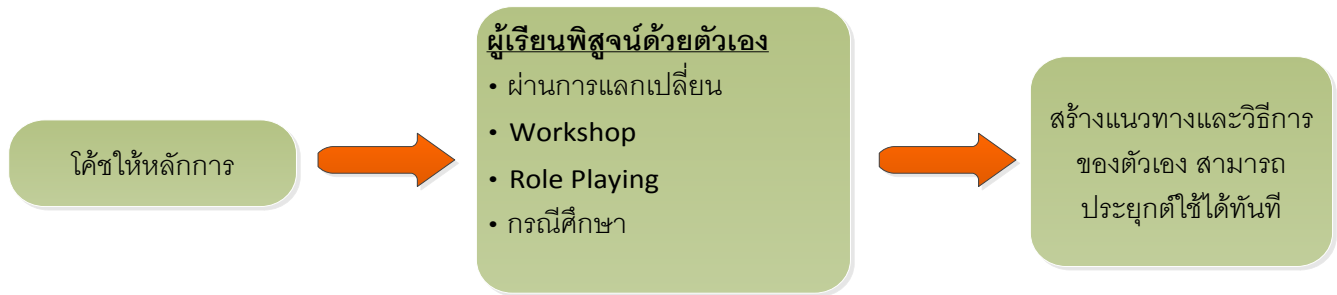
หมายเหตุ: ผู้ใหญ่เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ในอดีตของตัวเอง ซึ่งเป็นข้อมูลที่จะอยู่ภายในจิตใต้สำนึก ผ่านการแสดงด้วยวงจรพฤติกรรม หากต้องการให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงจึงต้องทำให้ผู้เรียนยินดีที่จะปรับเปลี่ยนความคิดของตัวเองใหม่ เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง (การกระทำแบบใหม่)

▶ การใช้กระบวนการโค้ชชิ่ง (Coaching) กับ การฝึกอบรม



หมายเหตุ: การทำให้ผู้เรียนมองเห็นตัวเองและยอมรับในสิ่งที่เป็นอยู่ด้วยตัวเองผ่านการใช้คำถาม (Questioning) ของโค้ช (วิทยากร) จะสร้างความอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองของผู้เรียน แล้วผู้เรียนก็จะเลือกทำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้กับ Style และสภาพแวดล้อมของตัวเองได้อย่างเหมาะสมมากที่สุด

▶ **แก่นสำคัญของการฝึกอบรมในรูปแบบ Group Coaching**



หมายเหตุ: การทำให้ผู้เรียนมองเห็นตัวเองและยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ด้วยตัวเองผ่านการใช้คำถาม (Questioning) ของโค้ช (วิทยากร) จะสร้างความอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองของผู้เรียน แล้วผู้เรียนก็จะเลือกทำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้กับ Style และสภาพแวดล้อมของตัวเองได้อย่างเหมาะสมมากที่สุด

“การบอกให้ฟัง กับ กระตุ้นให้คิด อย่างไหนดีกว่ากัน?”

“ชี้แนะวิธีการให้ กับ ถามว่ามีวิธีการของตัวเองอย่างไร?” แบบไหนจำได้มากกว่ากัน

❖ **แนวทางการบรรยายสไลด์ (Slide)**

- ❖ อธิบาย กระตุ้นให้คิด ถามให้ประยุกต์ใช้ จูงใจให้มี Commitment
- ❖ สร้างความเข้าใจในเนื้อหาด้วย Keywords และประโยคสำคัญ
- ❖ เปิดโอกาสให้สำรวจตัวเองและสร้างแนวทางแก้ไขด้วยตัวเอง
- ❖ ฝึกให้จับประเด็นสำคัญที่อยู่ในสไลด์ (Slide) ได้ด้วยตัวเอง
- ❖ ทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่ามีอิสระในการเลือกใช้ความรู้ ไม่ได้บังคับ



❖ **กิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop)**



กัน

- ❖ สร้าง Commitment ในสิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ
- ❖ พิสูจน์หลักการและเทคนิคที่ได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง
- ❖ สร้างความเข้าใจในเนื้อหาด้วยตัวเองและพร้อมไปประยุกต์ใช้ทันที
- ❖ สนุกสนานกับกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตัวเอง
- ❖ สร้างแนวความคิดใหม่ๆ ของตัวเองผ่านการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน



❖ การแสดงบทบาทสมมติ (Workshop) ผ่านกรณีศึกษา

- ✦ กรณีศึกษา ก็เหมือนกับเหตุการณ์จริงที่ผู้เรียนต้องเผชิญ หากมีการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ประยุกต์กับกรณีศึกษา ก็เสมือนหนึ่งให้พิสูจน์หลักการและวิธีการใหม่ๆ ที่ได้เรียนรู้กับกรณีศึกษา จะทำให้เข้าใจเนื้อหาและวิธีการใช้ได้อย่างแม่นยำ
- ✦ การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) สร้างความสนุกสนานได้แง่คิดผ่านเหตุการณ์คล้ายสถานการณ์จริง ทำให้เมื่อเจอสถานการณ์จริงหลังการฝึกอบรมแล้ว ผู้เรียนก็จะสามารถประยุกต์ใช้ได้ทันที

❖ การบ้านเพื่อการนำไปฝึกฝนและปฏิบัติจริง

- ✦ ผู้เรียนควรมีความตั้งใจในการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ด้วยตัวเอง
- ✦ การพัฒนาตัวเองควรปฏิบัติบ่อยๆ จนกลายเป็นธรรมชาติของตัวเอง
- ✦ การเรียนรู้ผ่านกระบวนการ Coaching จะทำให้ผู้เรียนอยากนำสิ่งที่รู้ไปใช้จริง
- ✦ การบ้านเป็นสิ่งที่ผู้เรียนยินดีที่จะกำหนดด้วยตัวเอง
- ✦ ผลลัพธ์ของการฝึกอบรมสามารถวัดได้จากการบ้านที่ผู้เรียนนำไปปฏิบัติจริง



ผู้ที่เหมาะสมกับหลักสูตรนี้

- ✓ พนักงานระดับปฏิบัติการ
- ✓ หัวหน้างาน
- ✓ ผู้จัดการ
- ✓ ผู้บริหาร