



## Course outline

### หลักสูตร Better You By Facilitative Coaching Process

(หลักสูตร 1 วัน)

โดย

อาจารย์อิสรา วิไชยคำมาตย์

### จุดประสงค์

ในปัจจุบันมีผู้คนมากมายทำงานอย่างไม่มีความสุข เพราะไม่เห็นความสำคัญของงาน และ ไม่ได้ใช้ความสามารถที่แท้จริงของตนเอง ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตามหากเผื่อรอให้พบงานที่เหมาะสมกับตนเองนั้น อาจใช้เวลาไปอย่างสิ้นเปลือง ทั้งงบประมาณขององค์กรและตัวของพนักงานเอง

หากพนักงานได้ตระหนักถึงคุณค่าที่ตนเองได้ใช้ในการทำงาน พนักงานจะทำงานอย่างมีความสุขมากขึ้น และการตระหนักรู้ถึงคุณค่าของแต่ละคน จะช่วยให้พนักงานเข้าใจผู้อื่นในคุณค่าที่มี รวมถึงเข้าใจบทบาทที่แต่ละคนได้รับ จะส่งผลให้พนักงานมุ่งมั่นในงานที่เกี่ยวข้องกับตนเอง โดยลดเวลาที่จะสูญเสียไปกับความขัดแย้งทั้งกับตนเองและผู้อื่น

### แนวทางการฝึกอบรม

#### Facilitative Coaching Process

กระบวนการ Facilitative Training and Coaching Process คือกระบวนการที่ชวนผู้เรียน ได้สืบค้นศักยภาพตนเองผ่านประสบการณ์ที่ผ่านมา ผ่านเรื่องราวของผู้ร่วมกระบวนการ จุดประสงค์คือเพื่อให้ผู้เรียนได้ใช้ศักยภาพของตนเองร่วมกับเนื้อหาที่ได้รับในห้อง ตกผลึกสู่แนวทางการแก้ปัญหาในเรื่องนั้นๆของตนเองและพร้อมยอมรับ และเรียนรู้ผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นเพื่อพัฒนาตนเองต่อไปได้

## Mutual Learning

การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของเพื่อนร่วมคลาส เพื่อรับทราบมุมมองความคิดของเพื่อนร่วมคลาสที่อยู่ภายในองค์กรเดียวกัน และเลือกที่จะนำบางอย่างที่เหมาะสมกับตนเองไปใช้ได้ทันที

## Mandala

กิจกรรมผ่านเครื่องมือ Mandala ที่ช่วยให้ผู้เข้าเรียนอยู่กับตนเอง และเชื่อมโยงเข้าสู่เนื้อหาหัวข้อต่างๆ ตัวอย่างของกิจกรรม Mandala จะช่วยให้ผู้เรียน

- อยู่กับตนเองในเรื่องต่างๆ ที่ชวนคุย
- เห็นการเปลี่ยนแปลงของตัวเองผ่านรูป
- เกิดความชัดเจนในอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เพื่อการจัดการอารมณ์ต่อไป

## กรอบความคิด ในการฝึกอบรมที่ใช้

คนเราทุกคนมีคุณค่าในตนเอง และมีศักยภาพในตนเอง การที่คนเราทำงานเดียวกัน อาจให้คุณค่าในงานที่แตกต่างกัน หากแต่เพียงเรารู้และเข้าใจว่าเรามีคุณค่าอะไร และใช้คุณค่าใดในการทำงาน จะทำให้เราเห็นข้อดีในงาน ส่งผลให้ทำงานได้อย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น และนอกจากนั้น ยังสามารถเข้าใจคุณค่าของผู้อื่นที่บางครั้งอาจมาทำให้ตนเกิดความไม่พอใจ ทำให้ทำงานด้วยความหงุดหงิดน้อยลง ได้อีกด้วย

## ตัวอย่างกิจกรรม

### Who am I?



## การดำเนินกิจกรรม

- ให้ผู้เข้าร่วมคลาสรายสี หรือ วาดรูปต่างๆตามที่ตนเองอยากให้เป็น
- ชวนคุยถึงสัญลักษณ์ หรือสีที่ใช้ แล้วให้เค้าเชื่อมโยงกับคุณค่าของตนเองผ่านภาพ
- ให้ผู้เรียนเขียนสรุป โดยเขียนต่อประโยคว่า ฉันคือ...หรือฉันเป็น...

## ผลที่ได้รับ

ผู้เรียนได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองที่ซ่อนอยู่ภายใน แม้เพียงเล็กน้อย หรือเคยมองข้ามไป แต่เมื่อออกมาผ่านรูป ผู้เรียนได้เห็นคุณค่าของตนเองเพิ่มมากขึ้นและมีพลังมากยิ่งขึ้นผ่านการตระหนักได้โดยตนเอง

## ผู้ที่เหมาะสมกับหลักสูตร

ปฏิบัติการ    หัวหน้างาน    ผู้จัดการ