



Course Outline

หลักสูตร All Gen... โโค้ชตัวเอง... พิชิตความสำเร็จร่วมกัน

(หลักสูตร 1 วัน)

โดย

นพ.โมทย์ศักดิ์ แสงทอง

โค้ชและวิทยากรในกระบวนการ Training and Group Coaching

หลักการและแนวความคิด

- การเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ ทำให้รู้จักตัวเอง เข้าใจผู้อื่นและทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ มีความเข้าอก เข้าใจกัน คอยช่วยเหลือกันภายในทีม ทำให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ ประเด็นสำคัญที่ควรเรียนรู้เกี่ยวกับมนุษย์ เช่น...
 - ✗ การทำงานของสมอง (Brain Working)
 - ✗ คุณลักษณะของแต่ละบุคคลจากสมอง 4 ส่วน (Whole Brain)
 - ✗ คุณค่าของบุคคลที่แสดงออกมาที่พฤติกรรม
 - ✗ สิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสมองขาด FEARS
- ความแตกต่างของ Generation ต่างๆ ในองค์กร เปรียบเสมือนกับคนที่แตกต่างกันเนื่องจาก สมองได้ตอบกับสิ่งเร้าเหตุการณ์และบุคคลที่ไม่เหมือนกัน เนื่องจากแต่ละบุคคลมีคุณลักษณะ คุณค่า ความเชื่อ ประสบการณ์ ที่ไม่เหมือนกัน ทำให้เกิดความแตกต่างกัน หากข้อขัดแย้งเสมอไป... ดังนั้นการเข้าใจความแตกต่าง แล้วรู้ที่มาของความแตกต่างกันจะทำให้สามารถปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันได้ โดยมุ่งเน้นที่ **คุณสมบัติเด่น** ของแต่ละบุคคล
- การโค้ชตัวเอง (Self-Coaching) เป็นกระบวนการสร้างการเปลี่ยนแปลงไปสู่สถานะที่ดีขึ้นได้ทันที โดยการสร้างโค้ชภายใน (Inner Coach) ของตัวเอง ให้พร้อมจะดำเนินการโค้ช เพื่อให้ตัวเองออกจาก **อารมณ์เชิงลบ** มาอยู่กับการคิดเชิงเหตุผลแล้วสร้างแนวทางปฏิบัติที่ดีของตัวเองขึ้นมาได้ด้วยตัวเอง ทำให้สถานการณ์ต่างๆ บรรลุความต้องการ

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

- ❑ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจที่มาของพฤติกรรมของตัวเองและผู้อื่นผ่านการทำงานของสมอง ทำให้ผู้เรียนสามารถปรับเปลี่ยนตัวเองกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้ทันที
- ❑ เพื่อให้ผู้เรียน มองเห็นความแตกต่างระหว่าง Generation เป็นเรื่องปกติ แล้วสร้างความเข้าใจที่มาจากความแตกต่างได้ด้วยตัวเอง มองเห็นคุณค่าของ Gen ต่างๆ ได้ครบถ้วน
- ❑ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถโค้ชตัวเอง โดยการสร้างโค้ชภายในของตัวเองขึ้นมาได้ด้วยตัวเอง
- ❑ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ต่างๆ ในองค์กร สร้างการทำงานที่บรรลุเป้าหมายร่วมกัน และเพิ่มความสุขร่วมกันได้

รายละเอียดเนื้อหาของหลักสูตร

- ❑ การเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์
 - คุณลักษณะที่เกิดขึ้นจากสมอง 4 ส่วน (Whole Brain)
 - คุณค่าของบุคคลเกิดขึ้นมาได้อย่างไร?
 - พฤติกรรมที่แสดงออก เนื่องจากสมองขาด FEARS
 - กิจกรรมสร้างความสุขให้กับสมองของตัวเอง
 - **Workshop** : คุณเป็นใคร?
- ❑ การเรียนรู้และเข้าใจ All Gen ซึ่งกันและกัน
 - ความแตกต่างของ Generation ปัจจุบันในองค์กร
 - คุณสมบัติเด่นของ Gen Baby Boomer
 - คุณสมบัติเด่นของ Gen X
 - คุณสมบัติเด่นของ Gen Y
 - การทำงานของสมอง V.S. ความแตกต่างของ Gen
 - **Workshop** : การเรียนรู้และเข้าใจ Generation ต่างๆ
- ❑ โโค้ชตัวเอง...เปลี่ยนชีวิต...พิชิตความสำเร็จ
 - การโค้ชชีวิต (Life Coaching) คืออะไร?
 - คุณสมบัติของโค้ชภายใน (Inner Coach) ที่ดี
 - หลุมพรางทางความคิดที่สกัดกั้นศักยภาพของตัวเอง
 - หลักการสำคัญต่างๆ ที่สร้างแนวความคิดที่ดี
 - **Workshop** : เทคนิคการเอาชนะหลุมพรางของตัวเอง
 - **Role Playing** : การโค้ชตัวเอง...พิชิตเป้าหมาย

- ❖ All Gen ทำงานร่วมกันเป็นทีมเวิร์ค
 - การรู้จักตัวเอง เข้าใจผู้อื่น สร้างคุณค่าร่วมกัน
 - การสื่อสาร สร้างสัมพันธ์ที่ดีร่วมกัน
 - การทำงานร่วมกันพิชิตเป้าหมายร่วมกัน
 - การสร้างองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) ร่วมกัน
 - **Workshop** : กำหนดแนวทางการปฏิบัติตัวใหม่ของตัวเอง
- ❖ **การบ้าน** : เพื่อการนำไปฝึกฝนและปฏิบัติจริง

แนวทางในการฝึกอบรม

Training and Group Coaching ใช้กระบวนการผสมผสานระหว่างการ Teaching, Training และ Coaching ในระหว่างการอบรม เพื่อให้ผู้เรียนได้รับทั้งความรู้ ความเข้าใจ ฝึกฝนทักษะ และทัศนคติที่ดี

- **Teaching for Knowledge** เพื่อให้ข้อมูลหรือทำความเข้าใจเนื้อหาตามหัวข้อบรรยาย
- **Training for Skill** เพื่อฝึกทักษะผ่านการทดลองคิด วางแผนและปฏิบัติ ผ่านแบบทดสอบ กิจกรรมและกรณีศึกษา
- **Coaching for Explore!** เพื่อสำรวจสิ่งที่เป็นหลุมพราง ความเชื่ออันจำกัด ซึ่งเป็นตัวจุดรั้งความสำเร็จ และหันมาค้นหาศักยภาพ จุดแข็ง หรือคุณค่าที่ดีที่สามารถนำมาใช้สร้างแนวทางสู่ความสำเร็จของตนเอง
- **Coaching for Change** ใช้กระบวนการ Coaching เพื่อสร้างเป้าหมาย ทางเลือกใหม่ๆ และแรงจูงใจที่จะนำไปสู่การลงมือปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

Brain Based Training ทำความเข้าใจธรรมชาติการทำงานของสมองในการเรียนรู้ สร้างสภาวะที่สนับสนุนการเรียนรู้ของผู้เรียน ทำให้สมองของผู้เรียนมีความสุข ไม่ทำให้เกิดความกลัวหรือความกังวล เน้นการพัฒนาจากจุดแข็ง และใช้สมองส่วนคิดให้มากขึ้นเพื่อสร้างสรรค์แนวคิดใหม่ๆ แทนการตกอยู่ใต้อิทธิพลของสมองส่วนอารมณ์ที่เป็นลบ แล้วใช้วงจรพฤติกรรมเดิมในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

Positive Psychology สร้างสภาวะที่พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง ด้วยการสร้างสมดุลของการสนับสนุนและความท้าทาย บนหน้าที่และเป้าหมายที่ตั้งไว้ กระตุ้นให้ผู้เรียนค้นหาคุณค่าของตนเอง และมองเห็นประโยชน์และผลตอบแทนที่มากกว่าปัจจัยภายนอก แต่เป็นการพัฒนาตนเองและการได้ใช้คุณค่าของตนเองในการทำงาน เห็นความสำคัญของการได้ช่วยเหลือผู้อื่นและองค์กรด้วยสิ่งที่มี

ผู้ที่เหมาะสมกับหลักสูตรนี้

พนักงานระดับปฏิบัติงาน / ผู้จัดการระดับต้น / หัวหน้างาน

ระยะเวลา/สถานที่

ระยะเวลารวม 1 วัน (เวลา 9.00 – 16.00 น.)

รูปแบบวิธีการฝึกอบรม

- Lecture 40%
- Workshop / Case Study / Role Playing 60%

