



## หลักสูตร *Better Brain Better You* “ปลูกสมอง สร้างผลงานในห้องค์กร”

(หลักสูตร 1 วัน)

โดย

นายแพทย์โมทย์ศักดิ์ แสงทอง

โค้ชและวิทยากรในกระบวนการ Training and Group Coaching

### หลักการ/แนวความคิด

ศักยภาพของพนักงานเป็นตัวแปรหนึ่งที่จะทำให้ห้องค์กรพัฒนาขึ้นไปเป็นผู้นำตลาดได้ และโดยส่วนใหญ่ไม่ใช่ว่าพนักงานที่ได้รับคัดเลือกเข้ามาไม่มีความรู้ ไม่มีศักยภาพ แต่ปัญหาคือพนักงานเหล่านั้นกลับไม่สามารถนำความรู้และศักยภาพที่ตนเองมีอยู่นำออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ ทำให้ห้องค์กรต้องสิ้นเปลืองทรัพยากรจำนวนมาก เพื่อพัฒนาและจูงใจให้พนักงานเหล่านี้ให้สามารถสร้างผลลัพธ์ตามที่ต้องการ ทั้งๆ ที่งานนั้นที่ไม่ได้เกินศักยภาพเดิมของตัวเอง และสิ่งที่เป็นตัวกำหนดศักยภาพของเราทุกคน ก็คือผลิตผลจากความความคิด ที่เกิดขึ้นจากสมองของเรานั้นเอง

ธรรมชาติของสมอง ในแง่ของโครงสร้าง สมองของทุกคนอาจมีขนาด น้ำหนัก และรูปทรงโดยรวมที่ไม่แตกต่างกันเท่าใดนัก ถ้าคิดแบบตรงไปตรงมาคนแต่ละคนควรจะพัฒนาให้มีศักยภาพใกล้เคียงกันได้ แต่จริงๆ แล้วความคิดและศักยภาพของแต่ละคนกลับมีความแตกต่างกัน และสิ่งหนึ่งที่ทำให้ไม่สามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่และเกิดความแตกต่าง เพราะเขากำลังสร้างกระบวนการคิด โดยไม่สอดคล้องกับธรรมชาติการทำงานของสมอง ทำให้ความเชื่อ ความคิด ความรู้สึกของหลายๆ คน กลับกลายเป็นหลุมพรางมาเป็นตัวจำกัดศักยภาพของตนเอง

การเข้าใจการทำงานของสมอง จะช่วยให้เขาสามารถสร้างปัจจัยเกื้อหนุนการทำงานของสมองทั้งของตนเองและเพื่อนร่วมงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้สมองอยู่ในสภาวะเรียนรู้และมีความคิดสร้างสรรค์ มีแรงจูงใจและมองเห็นโอกาสในการทำงาน แทนที่จะตกอยู่ในสภาวะเครียดและเอาตัวรอดด้วยการทำงานตามหน้าที่ไปวันๆ

กระบวนการเรียนรู้จะเปลี่ยนให้บุคลากรคนเดิม ที่เคยมีทัศนคติที่เป็นความคิดเชิงลบ เปลี่ยนความคิดบนข้อจำกัดในการพัฒนาตนเอง มารับรู้ถึงศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ มีความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้น แล้วสามารถทำงานบนทัศนคติและมุมมองแบบใหม่ เพื่อสร้างผลลัพธ์ใหม่ๆ จากพฤติกรรมที่แตกต่างจากเดิม

และเมื่อเข้าใจการทำงานของสมองตนเองแล้ว เขาก็จะเข้าใจถึงหลักการทำงานสมองของคนอื่นๆ ทำให้สามารถยอมรับความคิดที่แตกต่าง ไม่เกิดข้อขัดแย้งในการทำงานร่วมกัน และจงใจให้คนอื่น ๆ อยากรพัฒนาตนเองด้วยเช่นกัน และเมื่อทุกคนสามารถพัฒนาตนเองได้ องค์กรก็จะพัฒนาไปข้างหน้า และได้ผลลัพธ์ตามที่ต้องการ

## วัตถุประสงค์

หลังการฝึกอบรม ผู้เข้าอบรมจะได้รับผลลัพธ์ ตาม **วงจรพฤติกรรม** ต่อไปนี้

1. **เชื่อ** ว่าเราทุกคนมีศักยภาพมากกว่าที่มองเห็น และเราสามารถดึงศักยภาพซ่อนเร้นนั้นขึ้นมาใช้ได้
2. **คิด** มีความคิดเชิงบวกต่อการทำงานของตนเอง ทีมงาน และองค์กร
3. **รู้สึก** มั่นใจในตนเองรู้สึกอยากพัฒนาตนเองและเพื่อนร่วมงาน เพื่อประโยชน์ของตนเองและองค์กร
4. **รู้** วิธีการในการดึงศักยภาพของสมอง มาสร้างผลลัพธ์ในการทำงานที่แตกต่าง
5. **ปฏิบัติ** สร้างเป้าหมายและวิธีการพัฒนาศักยภาพ เพื่อนำไปใช้กับตนเองและเพื่อนร่วมงานได้

## กรอบความคิดในการฝึกอบรมตามแนวทาง **Brain Base Theory**

### Brain function

รู้จักและสามารถใช้สมองทั้งสองส่วนในการทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพโดยการวางแผนที่เป็นระบบ แก้ปัญหาที่ยากต่อการตัดสินใจ และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ จากการใช้สมองส่วนคิด (PFC) อีกทั้งรู้ทันการทำงานของสมองส่วนอารมณ์ (Limbic System) ของตนเอง และโน้มน้าวใจสมองส่วนอารมณ์ของผู้อื่น ให้ทำในสิ่งที่เราต้องการ

### FEARS

รู้จักและเข้าใจความต้องการพื้นฐานของสมองรู้ทันสิ่งที่จะเข้ามาลดทอนศักยภาพในการคิดของเราและปรับเปลี่ยนสภาวะของเราให้สามารถกลับมาใช้สมองส่วนคิดได้มากขึ้น เพื่อสร้างความคิดแปลกใหม่ ตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ และวางแผนงานได้อย่างรอบคอบรัดกุม

### Hormone

ฮอร์โมนส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึกของเรา ทั้งในแง่ของความเครียดและความสุข การเข้าใจกระบวนการทำงานของฮอร์โมนจะทำให้เราสามารถปรับใช้ฮอร์โมนแต่ละตัวเข้ากับการทำงานของเราได้ตามวัตถุประสงค์

### Four Brain กับสมอง 4 ด้าน

เข้าใจการทำงานและความแตกต่างของสมองแต่ละส่วน ซึ่งจะมีการใช้สมองแต่ละส่วนที่โดดเด่นต่างกันไปในแต่ละคน ทำให้เราเข้าใจจุดเด่นของสมองตนเอง แล้วยอมรับความแตกต่างในวิธีการคิดของสมองคนอื่น ๆ เพื่อลดความขัดแย้งและหาวิธีการทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## แนวทางการฝึกอบรม

**Adult Learning** การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เลือกเรียนในสิ่งที่ตนเองให้ความสนใจ ตรงกับพื้นฐานความเชื่อของตนเอง ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสามารถเลือกแนวทางที่ต้องการกลับไปใช้ได้จริง

**Brain Base Learning** สร้างสภาวะเรียนรู้ที่เหมาะสมกับสมองของผู้เรียน หลีกเลี่ยงสภาวะที่ผู้เรียนจะเข้าสู่สภาวะปกป้องซึ่งจะปิดกั้นการเรียนรู้ของผู้เรียน

**Training and Group Coaching** การฝึกอบรมจะส่งมอบทั้งส่วนที่เป็นเนื้อหา หลักการ แนวความคิดเพื่อเป็นข้อมูลและทางเลือกสำหรับผู้เข้าอบรมเท่านั้น จากนั้นจะดำเนินกระบวนการโค้ช เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมองเห็นสิ่งที่ตนเองต้องเปลี่ยนแปลง ต้องพัฒนา เพื่อให้ไปถึงเป้าหมายที่ตนเองต้องการ ด้วยตัวผู้เข้าอบรมเอง

## เนื้อหาการฝึกอบรม

### ช่วงที่ 1 การสำรวจทัศนคติต่อศักยภาพของเราเอง

สำรวจความเชื่อของเราต่อศักยภาพของตัวเอง

ศักยภาพที่แตกต่าง ของสมองส่วนคิดและส่วนอารมณ์

FEARS ต้นเหตุของลดทอนประสิทธิภาพการทำงานของสมองภายในองค์กร

หลุมพรางการใช้ศักยภาพไม่เต็มที่

กิจกรรม ค้นหาวิธีการเอาชนะหลุมพรางที่สกัดกั้นการพัฒนาศักยภาพของเรา

### ช่วงที่ 2 หลักการทำงานของสมองกับการทำงานในองค์กร

การทำงานของสมอง กับการทำงานของเรา

ลดฮอร์โมนความเครียด เพิ่มการสร้างฮอร์โมนแห่งความสุข

กิจกรรม ค้นหาจุดแข็งและศักยภาพที่ซ่อนเร้น

### ช่วงที่ 3 เทคนิคในการดึงศักยภาพของสมอง

การใช้สมองส่วนคิดอย่างมีประสิทธิภาพ

การเข้าใจและโน้มน้าวสมองส่วนอารมณ์ให้สร้างความสำเร็จ

การป้องกันภาวะสมองล้า

กิจกรรม วางแผนการทำงานบนความเข้าใจสมองของตนเอง

### ช่วงที่ 4 การประยุกต์กับการทำงานร่วมกัน

สมองสี่ด้าน สมองเราจึงต่างกัน

การส่งเสริมศักยภาพและจุดใจสมองของเพื่อนร่วมทีม

การดูแลเพื่อป้องกันการเสื่อมของสมองก่อนวัย

กรณีศึกษา

กิจกรรม เรียนรู้ศักยภาพที่แตกต่างในทีมงาน และการจุดใจเพื่อการทำงานร่วมกัน

## ช่วงสรุป

การบ้าน

สรุปและตอบคำถาม

## ตัวอย่างกิจกรรม “การรับมือกับ FEARS ที่เกิดขึ้นในองค์กร”

คำถามที่ 1 เราเคยเจอเหตุการณ์ในการทำงานที่ทำให้เราเกิดความรู้สึกแบบนี้ บ้างหรือไม่

- ไม่ได้รับความยุติธรรม
- ไม่ชัดเจน ไม่แน่นอน
- ถูกบังคับ ไม่มีทางเลือก
- ไม่เป็นที่รัก ไม่ได้รับความสำคัญ
- ถูกเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ

คำถามที่ 2 เหตุการณ์สั้นๆ เป็นอย่างไร แล้วโดยปกติเราตอบสนองต่อเหตุการณ์เหล่านี้อย่างไร โดยใช้สมองส่วนใด

คำถามที่ 3 ถ้าเราจะเปลี่ยนแปลงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นให้เกิดประโยชน์มากขึ้น เราควรจะต้องมีความคิดอย่างไร

คำถามที่ 4 เราเคยเป็นสาเหตุให้เกิดความรู้สึกแบบนั้นกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่ เราควรพัฒนาเรื่องใดให้มากขึ้น

## กลุ่มเป้าหมาย

ระดับหัวหน้างานและผู้จัดการ

## รายละเอียดและเทคนิคที่ใช้ในการดำเนินการฝึกอบรม

### การละลายพฤติกรรม ( Ice Breaking )

ปรับแนวความคิดเบื้องต้นของผู้เข้าฝึกอบรมกับเนื้อหาตามหลักสูตร

- แนะนำตัวเอง
- คำสำคัญ ( Key Words )
- คำถามสร้างแนวความคิด

### การสำรวจตัวเอง สร้างการมองเห็นและการยอมรับ

การทำให้ผู้เข้าฝึกอบรม มองเห็นตัวเอง จะนำไปสู่การอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง

- ค้นหาหลุมพรางทางความคิดในเรื่องต่างๆ
- สำรวจพฤติกรรมของตัวเองในด้านต่างๆ
- เรียนรู้ธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง

### กำหนดเป้าหมายที่จะเปลี่ยนแปลงของตัวเอง

- กระตุ้นให้ผู้เข้าฝึกอบรม ทดสอบกระบวนการเปลี่ยนแปลงตัวเองแบบง่ายๆ
- เลือกเรื่องที่จะทดลองเปลี่ยนแปลง
- เปลี่ยนความคิดในเรื่องต่างๆ ด้วยตัวเอง

- กำหนดแนวทางของตัวเองใหม่

### กำหนดคุณสมบัติที่จะนำไปพัฒนาตัวเองเพิ่มเติม

เลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อนำกลับไปพัฒนาตัวเอง

- การเตรียมความพร้อมของตัวเอง
- วางแผนการพัฒนาตัวเองอย่างมีขั้นตอน
- เลือกกระบวนการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง
- ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมใหม่

### สร้างความคาดหวังก่อนการฝึกอบรม

การให้ผู้เข้าฝึกอบรมเขียนความคาดหวังและผลลัพธ์เมื่อสิ้นสุดการอบรม

- ทำให้ผู้เรียนจดจ่อต่อการเรียนรู้ เพราะอยากเรียนของตัวเอง
- นำเรื่องที่ทำให้เรียนรู้ไปใช้ได้จริง

### ทำกิจกรรมในประเด็นสำคัญที่สามารถไปฝึกฝนได้

ดำเนินกิจกรรมในหัวข้อที่สำคัญเพื่อให้เกิดความเข้าใจและนำไปฝึกปฏิบัติได้จริง

- กระตุ้นให้ คิด เขียน และพูดคุย
- การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน
- การนำเสนอกลุ่มจากการระดมความคิดเห็น
- การวางแผนเพื่อนำกลับไปใช้ฝึกฝนกับตนเอง

### การบ้านเพื่อนำไปฝึกฝนเพิ่มเติม

เรื่องให้ผู้เข้าฝึกอบรมยืนยันกับตัวเองว่าจะนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

- เรื่องที่ได้รับจากการอบรม
- เรื่องที่ชอบ
- เรื่องที่จะนำไปปฏิบัติเป็นเรื่องแรก
- การบ้านของตัวเอง

### รายละเอียดอื่นๆ

จำนวนผู้เข้าอบรม

30 คน

ระยะเวลาในการฝึกอบรม

1 วัน