



หลักสูตร สร้างพลังสมอง แก้ปัญหา & ตัดสินใจ

(Build Power Brain for PSDM)

(หลักสูตร 1 วัน)

โดย

นพ.โมทย์ศักดิ์ แสงทอง

โค้ชและวิทยากรในกระบวนการ Training and Group Coaching

หลักการและแนวความคิด

- การแก้ปัญหาและการตัดสินใจที่ดีเป็นกรอบความคิด (Mindset) ของผู้ประสบความสำเร็จ เพราะเราหลีกเลี่ยง “ปัญหา” และ “อุปสรรค” ที่ทำให้เราไปบรรลุเป้าหมายไม่ได้ ระหว่างการปฏิบัติงานเพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย มักพบเจอเหตุการณ์ต่างๆ การบริหารจัดการที่ดีโดยการเรียนรู้และเข้าใจ “พฤติกรรมที่เกิดจากการทำงานโดยสมองของมนุษย์” จะทำให้เกิดแนวทางในการแก้ปัญหา&ตัดสินใจที่ดีขึ้น

“อย่า ! ทำให้ปัญหา กลายมาเป็นปัญหา... รีบหาแนวทางแก้ไขทันที”

- การเข้าใจการทำงานของสมองทั้ง 4 ด้าน (Whole Brain) แล้วนำมาประยุกต์ใช้กับการแก้ไขปัญห & ตัดสินใจ มีดังนี้...
 - การสร้างคุณค่า (Value) ในตัวเอง ด้วยสมอง
 - การเรียนรู้และเข้าใจตัวเองด้วยสมอง 4 ด้าน
 - การใช้สมองกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting)
 - การเรียนรู้และใช้สมองในการทำงาน (Learning Style)
- การประยุกต์ใช้สมองกับเหตุการณ์ต่างๆ เพื่อบรรลุเป้าหมาย เช่น...
 - การพิชิตเป้าหมายที่มีความยากและท้าทาย
 - การก้าวข้ามปัญญา & อุปสรรคที่คาดไม่ถึง
 - การบริหารความขัดแย้งที่เกิดในการทำงาน
 - การบริหารผลการปฏิบัติงานของตัวเอง

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

- ✚ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเพิ่มพลังของสมอง ให้สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาและตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- ✚ เพื่อให้ผู้เรียนมีกระบวนการแก้ปัญหาและตัดสินใจใน Style ของตัวเอง โดยการเข้าใจการทำงานของสมองอย่างลึกซึ้งเพิ่มมากขึ้น
- ✚ เพื่อให้ผู้เรียนมีเทคนิคในการแก้ปัญหาและตัดสินใจอย่างทันที เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น ทำให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการได้

รายละเอียดเนื้อหาของหลักสูตร

- หลักการแก้ไขปัญหาและตัดสินใจอย่างมีสติ
 - ✓ สำรวจแนวความคิดเกี่ยวกับปัญหา
 - ✓ ปัญหาที่เกิดจากการทำงานของสมอง
 - ✓ การใช้หลักการคิดประเภทต่างๆ ในการแก้ปัญหา
 - ✓ กระบวนการตัดสินใจอย่างมีรูปแบบ
 - ✓ **Workshop** : กำหนดแนวทางแก้ไขปัญหาของตัวเอง
- การสร้างพลังสมอง แก้ปัญหา&ตัดสินใจ
 - ✓ การสร้างคุณค่า (Value) ในตัวเองด้วยสมอง
 - ✓ การเรียนรู้และเข้าใจตัวเองด้วยสมอง 4 ด้าน
 - ✓ การใช้สมองกำหนดเป้าหมาย (Goal) ตามลักษณะของตัวเอง
 - ✓ การสร้างกระบวนการแก้ปัญหา & ตัดสินใจด้วยสมอง
 - ✓ **Workshop** : สร้างพลังสมองให้แข็งแกร่งด้วยตัวเอง
- กระบวนการแก้ปัญหา & การตัดสินใจอย่างเป็นระบบ
 - ✓ การคิดเชิงกลยุทธ์พิชิตเป้าหมาย
 - ✓ การเข้า FEARS ดันเหตุการณ์ **ไม่แก้ปัญหา**
 - ✓ การสร้างแนวทางแก้ไขปัญหตามคุณลักษณะของตัวเอง
 - ✓ กระบวนการดำเนินการแก้ปัญหา & ตัดสินใจ
 - ✓ **Workshop** : การใช้สมองสร้างกระบวนการแก้ปัญหา & ตัดสินใจ
 - ✓ **กรณีศึกษา** : การแก้ปัญหา & การตัดสินใจ
- การประยุกต์ใช้การแก้ปัญหา & ตัดสินใจด้วยสมอง
 - ✓ การพิชิตเป้าหมายที่ท้าทาย

- ✓ การก้าวข้ามปัญหาและอุปสรรค
- ✓ การบริหารความขัดแย้งภายในทีม
- ✓ การบริหารผลการปฏิบัติงานของตัวเอง
- ✓ **Workshop** : การประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์จริง

- **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%

