



## Course Outline

### หลักสูตร กรอบความคิดสู่ความสำเร็จ ด้วยการงานเชิงรุก

#### (Mindset for Success)

(หลักสูตร 1 วัน)

โดย

นพ.โมทย์ศักดิ์ แสงทอง

Brain Based Coach Trainer and Facilitator

#### หลักการและแนวความคิด

“งานก็เยอะอยู่แล้ว จะเอาเวลาที่ไหนไปพัฒนาคนอื่น”

“เราไม่ใช่คนสร้างปัญหา ทำไมต้องมารับผิดชอบด้วย”

“เราก็ทำงานเต็มที่แล้ว แต่สถานการณ์ไม่เอื้ออำนวย จะให้ทำอย่างไร”

ความสำเร็จขององค์กรจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือของแต่ละแผนก ความสำเร็จของผู้นำก็เป็นผลมาจากความสำเร็จของบุคลากรภายในทีมงานเช่นกัน แม้หัวหน้าหรือผู้จัดการจะเป็นคนเก่งมีความสามารถมากเพียงใด แต่หากมีแต่ทำงานเชิงรับ ทำงานตามหน้าที่ โดยไม่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะการทำงานของตนเอง ไม่มีแนวทางในการพัฒนาศักยภาพของทีมงาน ก็อาจทำให้เป้าหมายที่ได้รับมอบหมายอาจไม่สำเร็จ หรือหากสำเร็จได้ก็อาจเปลืองพลังของหัวหน้าจนไม่มีเวลาไปพัฒนาตนเอง หรือสร้างโครงการใหม่ๆ ได้ เพราะต้องมัวเสียเวลาไปกับการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าแทนทีมงาน

การทำงานเชิงรุกเป็นการเริ่มต้นที่ตนเอง ที่รักและเคารพในคุณค่าของตนเอง มองเห็นว่าตนเองมีศักยภาพที่สามารถพัฒนาและนำมาใช้กับการทำงานได้เพิ่มขึ้น โดยไม่ติดอยู่กับหลุมพรางของพื้นที่ปลอดภัย ความคุ้นชิน หรือแม้กระทั่งความสำเร็จเดิมๆ จนปล่อยหยุดการพัฒนาตนเอง

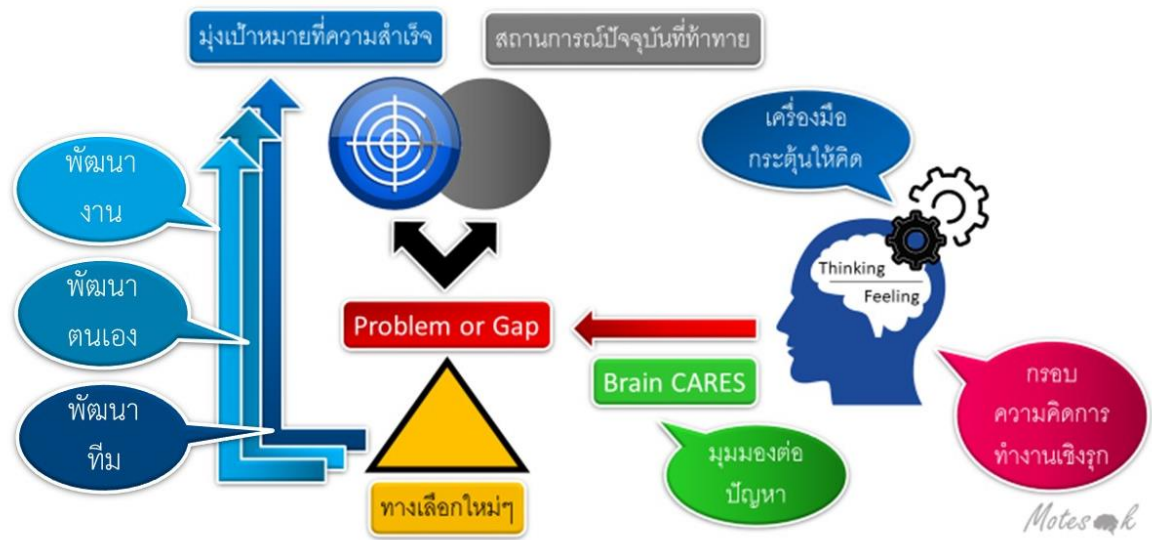
เพื่อมีกรอบความคิดที่ดีกับตนเอง ก็จะมีมุมมองเชิงบวกต่อผู้คนรอบข้างได้มากขึ้น สามารถมองเห็นศักยภาพของทีมงาน ศักยภาพขององค์กรในมุมมองที่กว้างขึ้น เห็นโอกาสในการพัฒนาและสร้างการเปลี่ยนแปลงในเชิงสร้างสรรค์ให้กับทีมงานและองค์กรได้อย่างต่อเนื่อง

การสร้างกรอบความคิดสู่ความสำเร็จ เป็นการมองเห็นศักยภาพทั้งในระดับตนเอง ทีมงาน และองค์กร และให้ความสำคัญกับเป้าหมายที่ต้องการ โดยไม่ติดหลุมพรางของอุปสรรคและข้อจำกัดจากสถานการณ์รอบข้างที่ไม่เอื้ออำนวย แต่พยายามหาทางเลือกใหม่ๆ มาสร้างเป็นแผนกลยุทธ์ที่จะนำพาทุกคนไปสู่ความสำเร็จตามความตั้งใจอยู่เสมอ

### วัตถุประสงค์

1. พัฒนาแนวคิดการทำงานเชิงรุกสู่การขับเคลื่อนเป้าหมายให้เกิดความสำเร็จแก่ตนเอง ทีมงาน และองค์กรตามเป้าหมายที่ได้รับ
2. ฝึกฝนการใช้เครื่องมือและพัฒนาทักษะในการทำงานให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น เพื่อวางแผนการทำงานของตนเองอย่างสร้างสรรค์ และมอบหมายงานเพื่อพัฒนาและสร้างความเชื่อมั่นให้ทีมงาน
3. เรียนรู้เทคนิคและแนวทางในการพัฒนาทีมงานเพื่อให้สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่

### กรอบแนวคิดในการฝึกอบรม



## แนวทางในการฝึกอบรม

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

- **Teaching for Knowledge** เพื่อให้ข้อมูลหรือทำความเข้าใจเนื้อหาตามหัวข้อบรรยาย
- **Training for Skill** เพื่อฝึกทักษะผ่านการทดลองคิด วางแผนและปฏิบัติ ผ่านแบบทดสอบ กิจกรรม และกรณีศึกษา
- **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 เห็นความสำคัญของการได้ช่วยเหลือผู้อื่นและองค์กรด้วยสิ่งที่ตนมี

## ผู้ที่เหมาะสมกับหลักสูตรนี้

หัวหน้างาน / ผู้ช่วยผู้จัดการ / ผู้จัดการ

## ระยะเวลา/จำนวนผู้เข้าอบรม

ระยะเวลารวม 1 วัน / เวลา 9.00 – 16.00 น. / จำนวนผู้เข้าอบรม 30 คน

## วิทยากร

อาจารย์นายแพทย์โหมทย์ศักดิ์ แสงทอง

Brain Based Coach Trainer and Facilitator

วิทยากรและโค้ชด้านการพัฒนาศักยภาพสมอง เพื่อการเรียนรู้และความสำเร็จในการทำงาน

## รูปแบบวิธีการฝึกอบรม

- **Teaching for Knowledge** 30%  
สร้างการเรียนรู้เนื้อหาและหลักการตามหัวข้อการฝึกอบรม ด้วยแนวทางการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ และหลักการเรียนรู้ของสมอง (Adult and Brain Based Learning) ซึ่งผู้เข้าอบรมจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ได้ทันที ตามสิ่งที่รู้สึกว่าจะเหมาะสมกับรูปแบบของตัวเอง
- **Training for Skill** 40%  
ผู้เข้าอบรมจะได้ฝึกฝนทักษะตามหัวข้อการฝึกอบรม ผ่านการทำกิจกรรมที่ประสานการทำงานสมองทั้งสองด้าน (Left and Right Brain Workshop) ฝึกการแก้ปัญหาด้วยกรณีศึกษา (Case Study) และทดลองคิดวางแผนการทำงานอย่างเป็นระบบ (Systematic Planning)
- **Coaching for Attitude** 30%  
สร้างการปรับเปลี่ยนกรอบความคิดด้วยกระบวนการโค้ช ทั้งการโค้ชด้วยตนเอง (Coach Yourself) การโค้ชผ่านเครื่องมือการโค้ช (Coaching Tool) และการโค้ชจริง (Coaching Roleplay) เพื่อให้เห็นผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลง และนำกระบวนการโค้ชไปประยุกต์ใช้กับการทำงาน

## รายละเอียดของเนื้อหาตามหลักสูตร

**ช่วงที่ 1 Exploration** สืบจากรอบความคิดเพื่อการมองเห็น ยอมรับ และพร้อมจะเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง

- ส่องกระจกเพื่อสำรวจกรอบความคิดในการทำงานเชิงรุกของตนเอง
- คุณสมบัติของการเป็นผู้นำทำงานเชิงรุกเพื่อสร้างความสำเร็จ
- ธรรมชาติของสมองกับการทำงานให้มีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ

**กิจกรรม Proactive Score** สืบจากจุดแข็งและจุดที่ต้องพัฒนาต่อเนื่องของตนเองในฐานะผู้นำทำงานเชิงรุก

### Break

**ช่วงที่ 2 Empowerment** สร้างกรอบความคิดที่เชื่อมั่นในศักยภาพการทำงานเชิงรุกของตนเอง

- สืบจากหลุมพรางทางความคิดที่อาจทำให้เราเลือกทำงานเชิงรับ

- เทคนิคในการก้าวข้ามหลุมพรางทางความคิดเพื่อการทำงานเชิงรุกอย่างสร้างสรรค์
- ค้นหาความสำเร็จในรูปแบบของตนเองเพื่อนำมาต่อยอด

กิจกรรม **Success Pattern** ค้นหารูปแบบความสำเร็จของตนเอง เพื่อสร้างความมั่นใจและนำมาใช้สร้างความสำเร็จครั้งใหม่



ช่วงที่ 3 **Expand** ต่อยอดศักยภาพด้วยเทคนิคและเครื่องมือในการพัฒนาทีมงาน

- เทคนิคในการทำงานและการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ
- Teach Train Coach Consult ครบเครื่องเรื่องการพัฒนาทีมงาน
- ทักษะการฟังเพื่อเข้าใจผู้อื่น การตั้งคำถามที่ทรงพลัง และการสะท้อนเพื่อการเปลี่ยนแปลง

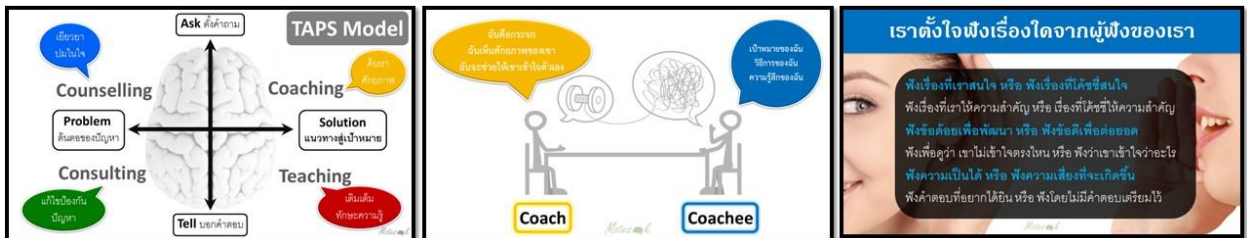
กิจกรรม **TAPS Model** ทดลองสอนงานและมอบหมายงานให้ทีมงานบนบทบาทที่แตกต่างกัน

Break

ช่วงที่ 4 **Engage** เชื่อมโยงความรู้ศักยภาพภายในตนเอง เพื่อใช้ในการฝึกฝนการคิดแก้ปัญหาในสถานการณ์เสมือนจริง

- การประยุกต์ใช้องค์ความรู้กับสถานการณ์การทำงานที่ท้าทาย
- กำหนดแนวทางการพัฒนาทีมงาน เพื่อสร้างความสำเร็จไปด้วยกัน
- การรักษาทัศนคติเชิงบวกในการทำงานเป็นทีม

กิจกรรม **Role Playing for Success** ทดลองแก้ไขสถานการณ์ที่จำกัดด้วยองค์ความรู้ที่ได้เรียนรู้ เพื่อให้ได้ความสำเร็จที่ต้องการ



การถามตอบปัญหา

การบ้านและแนวทางการติดตามผล

**Homework** การบ้านที่จะนำกลับไปปฏิบัติ

ปัญหาที่จะกลับไปดำเนินการเป็นเรื่องแรก  
 หลุมพรางที่อาจจะล่อการตัดสินใจ  
 หลักคิดเพื่อเอาชนะหลุมพรางของตนเอง  
 หลักการหรือเครื่องมือที่จะนำไปใช้ในการคิดแก้ปัญหา  
 สิ่งที่น่าจะเกิดขึ้นหลังการเปลี่ยนแปลง



## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

สิ่งที่ต้องการพัฒนา	เป้าหมายหลังการอบรม
<p><b>ระดับตนเอง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ความมั่นใจในตนเอง และกรอบความคิดในการทำงานเชิงรุก</li> <li>มีทักษะและเครื่องมือในการพัฒนาแผนงานได้อย่างเป็นระบบ</li> </ul>	<p>มั่นใจในศักยภาพเพื่อสร้างแนวคิดในเชิงบวกต่อปัญหาที่เผชิญอยู่ เชื่อมั่นว่าตนเองสามารถหาทางออกจากปัญหานั้นได้ โดยไม่ตกเป็นเหยื่อของสถานการณ์ที่จำกัดและอาจไม่เป็นตั้งใจ</p> <p>เกิดทักษะในการใช้เครื่องมือในการคิดเพื่อแก้ปัญหาต่างๆ ทั้งของเดิมและเครื่องมือใหม่ๆ ด้วยวิธีการและมุมมองที่หลากหลายมากขึ้น</p>
<p><b>ระดับทีมงาน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ภาวะผู้นำในการพัฒนาศักยภาพและจูงใจทีมงานให้ก้าวสู่ความสำเร็จไปด้วยกัน</li> </ul>	<p>มีแนวทางและเครื่องมือในการพัฒนาทีมงานได้อย่างเหมาะสม ด้วยบทบาทที่ผสมผสานทั้งการสอน การฝึกทักษะ การเป็นที่ปรึกษา และการโค้ช</p>
<p><b>ระดับองค์กร</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>บรรลุเป้าหมายตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายบนวิสัยทัศน์ขององค์กร</li> </ul>	<p>มองเห็นเป้าหมายที่ได้รับเป็นความท้าทาย และสามารถค้นหาทางเลือกที่เหมาะสมในทุกสถานการณ์ เพื่อให้องค์กรสามารถก้าวไปข้างหน้าตามวิสัยทัศน์ได้</p>

## ตัวอย่างกิจกรรมในหลักสูตร (Workshop /Case Study /Planning /Practice)

ลำดับ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหาการเรียนรู้
1	<b>Self Reflection</b> “Explore Your Mind สำรวจกรอบความคิดเกี่ยวกับการคิดแก้ไขปัญหา”	มองเห็นและยอมรับในความเชื่อที่อาจไม่สอดคล้องกับการเป็นนักแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ แล้วเลือกปรับเปลี่ยนด้วยตัวเองเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายที่ต้องการ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Behavior Cycle เข้าใจวงจรพฤติกรรมจากความเชื่อและค่านิยม สู่ความคิดความรู้สึก นำไปสู่พฤติกรรม</li> </ul>
2	<b>Group Coaching</b> “Start with Your Strength ค้นหาจุดแข็งของการเป็นผู้ทำงานเชิงรุกในตัวเรา”	มองเห็นศักยภาพของตนเองให้มากขึ้น เพื่อสร้างความมั่นใจและมีความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ไขปัญห	<ul style="list-style-type: none"> <li>● F&gt;A&gt;C กระบวนการพัฒนาสมองจากจุดแข็ง</li> <li>● FEARS ความกลัวที่มาบดบังศักยภาพภายในตัวเรา</li> </ul>
3	<b>Coaching Card &amp; Template</b> “My Thinking Tools ฝึกฝนการวิเคราะห์ปัญหาด้วยเครื่องมือที่ตนเองถนัด ด้วยมุมมองใหม่ๆ”	ต่อยอดการใช้เครื่องมือที่ตนเองใช้ อยู่เดิม หรือเครื่องมือที่ตนเองสนใจ มาใช้ร่วมกับ Coaching Card เพื่อสร้างสรรค์มุมมองการแก้ปัญหาใหม่ๆ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Coaching Card เครื่องมือที่ทำให้เราเห็นมุมมองใหม่ๆ</li> <li>● Thinking Tools เครื่องมือการคิด ที่ช่วยให้เรามองเห็นปัญหาที่แท้จริงครบถ้วน และสร้างแนวทางแก้ไขอย่างเป็นระบบ</li> </ul>
4	<b>Case Study</b> “Role Playing for Success ทดลองแก้ไขสถานการณ์ที่จำกัดด้วยองค์ความรู้ที่ได้เรียนรู้ เพื่อให้ได้ความสำเร็จที่ต้องการ”	แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและร่วมมือกันวิเคราะห์และสร้างทางเลือกของการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์และหลากหลาย พร้อมทั้งจะนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในทันที	<ul style="list-style-type: none"> <li>● E+R=O เราเป็นผู้กำหนดผลลัพธ์ได้เสมอ แม้ในสถานการณ์ที่ไม่เป็นอย่างที่ต้องการ</li> <li>● Apply and Practice ทดลองนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาทดลองใช้ เพื่อสร้างทักษะที่นำไปใช้ได้จริง</li> </ul>



## แนวทางการดำเนินการเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างยั่งยืน

“สมองสามารถเปลี่ยนได้ เพียงแต่อาศัยความต่อเนื่อง และมีความสุขกับการเปลี่ยนแปลงของตนเอง”

การกระตุ้นเตือนหลังการฝึกอบรมนับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะจะทำให้การพัฒนาตัวเองเกิดความต่อเนื่อง มิฉะนั้นแล้วก็บรรยากาศและสภาพแวดล้อมเดิมๆ จะทำให้ผู้เข้าอบรมผลกลับไปใช้ชีวิตพฤติกรรมเดิมที่คุ้นเคยมากกว่า

กิจกรรมเล็กๆ อย่างการพบปะพูดคุย ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยส่วนตัว การประชุมกลุ่มเล็ก หรือจัดเป็นวาระประจำ เพื่อเปิดพื้นที่ได้บอกเล่าเรื่องราวความสำเร็จของ “การบ้าน” แก่กัน อาจเป็นตัวอย่างหนึ่งที่ช่วยให้ผู้เข้าอบรม ยังอยู่ในกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ช่วยกระตุ้นความมั่นใจให้ตนเอง กระตุ้นความกระตือรือร้นให้คนอื่น และยังแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ๆ ได้เพิ่มขึ้น

และหากสามารถทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมดำเนินการฝึกฝนในเรื่องที่เขาอยากเปลี่ยนแปลงได้ยาวนาน ก็จะทำให้เขาสามารถสร้างอุปนิสัยใหม่ของตัวเองขึ้นมาได้ เมื่อมีความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงตัวเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้ว เขาก็จะสามารถสร้างกระบวนการเปลี่ยนแปลงตัวเองในเรื่องอื่นๆ ต่อไปได้ด้วยตัวเอง อีกทั้งยังสามารถนำไปให้ผู้อื่นได้พัฒนาต่อไปได้ด้วย