



Course Outline

หลักสูตร รู้จักตัวเอง...เข้าใจผู้อื่น...สร้างองค์กรแห่งความสุข

(หลักสูตร 1 วัน)

โดย

นพ.โมทย์ศักดิ์ แสงทอง

โค้ชและวิทยากรในกระบวนการ Training and Group Coaching

หลักการและแนวความคิด

- การเรียนรู้และเข้าใจ “การทำงานของสมอง (Brain Base Working)” ช่วยทำให้สามารถ**รู้จักตัวเอง** และ **เข้าใจผู้อื่น** ได้ชัดเจนมากขึ้น มีหลักการและแนวความคิดมาสนับสนุนให้สามารถประเมินสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง เช่น...
 - ✎ การแบ่งบุคลิกลักษณะของบุคคลเป็น 4 ประเภท
 - ✎ การเรียนรู้และเข้าใจพฤติกรรมของบุคคล
 - ✎ การตอบสนองสิ่งที่ขาดให้ได้รับอย่างครบถ้วน
 - ✎ การทำให้ตัวเองมีความสุขและผู้อื่นก็มีความสุข
- การสร้างสมองที่ดีของตัวเอง และทำให้ผู้อื่นได้ใช้สมองอย่างถูกต้อง จะทำให้เกิดความสุขกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ไม่ได้ตามความต้องการง่ายขึ้น เพราะสมองมีการทำงานอย่างมีรูปแบบ (Pattern) ต่างๆ ทำให้เราสามารถกำหนดรูปแบบการทำงานของสมองของตัวเองและผู้อื่นให้เกิดเป็นความสุขได้ เช่น...
 - ✎ รูปแบบการรับรู้...นำเสนอสิ่งที่สอดคล้องกับรูปแบบการรับรู้
 - ✎ รูปแบบการใช้ข้อมูลประมวลผล...เลือกใช้คำสำคัญและข้อมูลให้ถูกต้อง
 - ✎ รูปแบบพฤติกรรมกับสิ่งที่ขาดไป...เติมเต็มในสิ่งที่สมองต้องการ
- การสร้างองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) สามารถทำให้ง่ายขึ้น หากบุคลากรในองค์กร สามารถเรียนรู้และเข้าใจตัวเอง และรู้จักคุณลักษณะของบุคคลอื่นได้ชัดเจนมากขึ้น มีแนวทางการสื่อสารสร้างความสัมพันธ์และปฏิบัติต่อผู้อื่นได้สอดคล้องกันมากขึ้น ก็จะเกิดความสุขและการทำงานเป็นทีม

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

- เพื่อให้ผู้เรียน **รู้จักตัวเอง** และ **เข้าใจผู้อื่น** ผ่านการเรียนรู้รูปแบบการทำงานของสมอง ทำให้สามารถกำหนดแนวทางพัฒนาตัวเองได้ทันที
- เพื่อให้ผู้เรียนสร้างรูปแบบการสื่อสารและปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างมีความเข้าใจในคุณลักษณะและรูปแบบของแต่ละบุคคลได้ชัดเจนมากขึ้น ลดข้อขัดแย้งได้ทันที
- เพื่อให้ผู้เรียนนำเทคนิคและวิธีการไปสร้างองค์กรแห่งความสุข ให้เกิดขึ้นและเกิดการดำเนินงานเป็นทีมเวิร์คเพิ่มขึ้น

รายละเอียดเนื้อหาของหลักสูตร

- การเรียนรู้และเข้าใจ “การทำงานของสมอง”
 - คุณลักษณะของบุคคลเกิดจาก “สมอง 4 ด้าน (Whole Brain)”
 - การทำงานของสมองส่วนคิดและส่วนอารมณ์ (Brain Base Working)
 - สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วสมองไม่ชอบ (FEARS)
 - สมองสร้างฮอร์โมนความสุขได้อย่างไร!
 - **กิจกรรม** : การเรียนรู้และเข้าใจการทำงานของสมองด้วยตัวเอง
- การรู้จักตัวเอง...สร้างความสุขในชีวิต
 - ฉันคือใคร! (Who am I!)
 - รูปแบบการรับรู้ของฉัน (VAKAd)
 - รูปแบบการใช้ข้อมูลในการประมวลผล (Keywords)
 - รูปแบบการสร้างให้สมองสมดุล (Un-FEARS)
 - **Workshop** : กำหนดรูปแบบการพัฒนาตัวเอง
- การเข้าใจผู้อื่น...สื่อสารสร้างความสัมพันธ์ที่ดี
 - การปฏิบัติต่อผู้อื่นตามคุณลักษณะของเขา
 - การสื่อสารเพื่อการจูงใจ ลดข้อขัดแย้ง
 - การทำให้ผู้อื่นเกิดความสุข (Happiness) ด้วยตัวเอง
 - การรับฟังผู้อื่นด้วยคำสำคัญ สร้างความเข้าใจ
 - **Workshop** : กำหนดแนวทางการปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเข้าใจ
 - **กิจกรรม** : การประยุกต์ใช้การทำงานของสมองกับเหตุการณ์ต่างๆ

- การสร้างองค์กรแห่งความสุขร่วมกัน (Happy Workplace)
 - การความสุขด้วย Happy 8
 - สร้างสมองแห่งความสุขกับเหตุการณ์ต่างๆ
 - การทำงานเป็นทีมเวิร์ค...เข้าใจซึ่งกันและกัน
 - สร้างจิตสำนึกรักองค์กรด้วยสมองรัก
 - **Workshop** : การสร้างจิตสำนึกแห่งความสุขของตัวเอง

- **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 หรือคุณค่าที่ดีที่สามารถนำมาใช้สร้างแนวทางการประสบความสำเร็จของตนเอง
- **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%

