สารบัญ

หัวข้อ **หน้า**

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ 3
เนื้อหาที่กิจกรรมเกมครอบคลุม 3
ผลที่คาดว่าจะได้รับ 4
กำหนดการ 4
กระบวนการสร้างการเรียนรู้ตามโปรแกรม 5
แก่นของ Powerful Game Coaching (PGC) 6
ผู้ที่เหมาะสมกับหลักสูตรนี้ 7
สิ่งที่สถาบันอำนวยความสะดวกหลังการฝึกอบรม 8
▶ เว็บไซต์เรียนรู้ 8
▶ ทีมวิทยากรและโค้ชสถาบันให้คำปรึกษา 9
▶ เครื่องมือต่างๆ 9
▶ การติดตามผล 10
▶ จุดเด่นสถาบัน 11

Course outline

หลักสูตร คุณเป็นได้...ดีกว่าที่คุณคิด (You are better)

By

Powerful Game Coaching Process

(หลักสูตร 1 วัน)

วิทยากร : อาจารย์ณธชญ พุ่มพฤกษี

- ศักยภาพ คือ ความรู้ความสามารถที่อยู่ในตัวของบุคคลนั้นๆ ซึ่งถูกนำมาใช้น้อยมาก ประมาณเพียง 10% ที่ใช้กันอยู่ แต่อีก 90% เก็บซ่อนไว้ ดังนั้น ถ้าคนทุกคนมีวิธีการที่จะดึงศักยภาพของตัวเองออกมาได้ด้วยตัวเองย่อมทำให้เจริญเติบโต และบรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิผลมากขึ้น
- การพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น ต้องเริ่มต้นที่ความเชื่อ ที่ว่า “คุณเป็นได้...ดีกว่าที่คิด” โดยการสำรวจตัวเองอยู่เรื่อยๆ เช่น...
  - คุณคือใคร ?
  - เป้าหมายที่สำคัญคือเรื่องอะไร ?
  - คุณมีความเชื่อที่ทรงพลังในเรื่องอะไร ?
  - คุณสมบัติเด่นของคุณคือเรื่องอะไร ?
  - คุณจะพัฒนาตัวเองในเรื่องอะไร ?

  คำถามเหล่านี้...ช่วยทำให้การมองเห็นตัวเองชัดขึ้น ทั้งด้านดีและด้านที่เป็นข้อจำกัดของตัวเอง ทำให้สามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้ตัวเองดีขึ้นได้
- “ทุกอย่างเป็นทางเลือกของคุณ” คำกล่าวนี้ช่วยทำให้มองเห็นภาพชัดเจนว่าเราสามารถเลือกให้ตัวเองดีขึ้นได้ เพราะศักยภาพที่อยู่ภายในตัวเอง เราต้องถูกนำมาใช้โดยตัวเราเอง และเราเป็นผู้ตั้งใจเลือกเท่านั้น

“คุณเป็นได้...ดีกว่าที่คิด”

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อสร้างความตระหนักรู้ในความสำคัญของตัวเองและพัฒนาคุณค่าในตัวเองตามแนวทางที่เหมาะสมโดยดึงศักยภาพที่ซ้อนเร้นอยู่ออกมาใช้
2. เพื่อทำให้บุคลากรเลือกที่จะพัฒนาความสามารถของตัวเองโดยการสร้างความความเชื่อมั่นในตัวเอง ทำให้มีความปรารถนาที่จะพัฒนางานที่ทำอยู่ให้ดีขึ้น
3. เพื่อทำให้บุคลากรปรับเปลี่ยนแนวความคิดของตัวเองต่องาน,เพื่อนร่วมงานหัวหน้างานและชีวิตของตัวเองใหม่ในการส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกให้สูงขึ้น

เนื้อหาที่กิจกรรมเกมครอบคลุม

เทคนิคการดึงศักยภาพและพัฒนาตัวเอง

- ★ วงจรพฤติกรรมสู่ความสำเร็จ
- ★ การสร้างกรอบความคิดที่ดี (Mindset)
- ★ การออกจาก Comfort Zone สร้างการเปลี่ยนแปลง
- ★ การตระหนักรู้คุณค่าในตัวเอง

การสร้างเป้าหมายที่มีคุณค่าและชัดเจน

- ★ กำหนดความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับเป้าหมาย
- ★ การสร้างเป้าหมายให้มีพลัง
- ★ การมองเห็นคุณค่าของเป้าหมายอยู่เสมอ

การพัฒนาตัวเองสู่ความสำเร็จ

- ★ การสร้างกรอบความคิดการพัฒนา (Growth Mindset)
- ★ การเปลี่ยนกรอบความคิดของตัวเอง (Reframe)
- ★ การโค้ชตัวเอง (Self-Coaching)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้ารับการอบรมมองเห็นตัวเองชัดขึ้น ทั้งด้านดีและด้านที่เป็นข้อจำกัดของตัวเอง ทำให้สามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้ตัวเองดีขึ้นได้
2. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถดึงศักยภาพของตัวเองออกมาได้ด้วยตัวเอง ทำให้เจริญเติบโต และบรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิผลมากขึ้น
3. ผู้เข้ารับการอบรมสร้างความความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง ทำให้มีความปรารถนาที่จะพัฒนางานที่ทำอยู่ให้ดีขึ้น

กำหนดการ

เวลา	หัวข้อ	รูปแบบ
9.00 – 10.30	○ สร้างวงจรพฤติกรรมของตัวเองสู่ความสำเร็จ ○ การตระหนักรู้คุณค่าในตัวเอง ○ กำหนดเป้าหมายของตัวเอง **Ice Breaking** **ละลายพฤติกรรม**	บรรยายให้ความรู้ กิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ Workshop ระดมสมอง
10.30 – 10.45	พักเบรค	
10.45 – 12.00	○ การกำหนดเป้าหมายที่มีพลังของทีม ○ การสร้างกรอบความคิดการพัฒนา (Growth Mindset) ร่วมกัน **Group Dynamic** **กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์**	บรรยายให้ความรู้ กิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ Workshop ระดมสมอง
12.00 – 13.00	พักเที่ยง	
13.00 – 14.30	**การโค้ชตัวเอง (Self-Coaching) สู่การเปลี่ยนแปลง** **Activity Based Learning** **ภารกิจเรียนรู้**	กิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ ● ร่วมคิด ● ร่วมทำ ● ร่วมรับผิดชอบ

		(ตัวอย่าง)
14.30 – 14.45	พักเบรค	
14.45 – 16.00	○ สรุปผลการเรียนรู้จากกิจกรรม ○ สร้างแนวทางสู่การปฏิบัติของตัวเอง **Sharing - Commitment**	บรรยายให้ความรู้ Workshop ระดมสมอง Commitment

หมายเหตุ เวลาและสถานที่ อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

กระบวนการสร้างการเรียนรู้ตามโปรแกรม

1. การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning) สร้างกรอบความคิดใหม่ด้วยตัวเอง
2. กระบวนการสร้างการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน
   - **Powerful Game Coaching**
   - **Training & Group Coaching**
   - **Active Learning**
3. การให้หลักการเพื่อให้ผู้เรียนเปลี่ยนกระบวนการคิด (Mindset) ในแนวทางของตัวเอง
4. ผู้เรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติจริงให้เกิดผลลัพธ์
5. กิจกรรมสนุกสนานสร้างการเรียนรู้ร่วมกันเป็นทีมเวิร์ค

แก่นของ Powerful Game Coaching (PGC)

"กระบวนการพัฒนาบุคลากร โดยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรม(Powerful Game) ที่ออกแบบมาพร้อมกับชุดคำถามเฉพาะ เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ขององค์กรที่ต้องการมุ่งเน้น เช่น ค่านิยมขององค์กร ประเด็นปัญหาที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ผสมผสานศาสตร์การCoach ที่นำไปสู่ผลลัพธ์ที่องค์กรต้องการ โดยเน้นที่กระบวนการคิด(Mindset) ที่ให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักรู้และอยากเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาได้ด้วยตนเอง ซึ่งจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ทรงพลังและยั่งยืน"

Goal

การตั้งเป้าหมายเพื่อการเปลี่ยนแปลง จะทำให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีทิศทาง ที่สำคัญคือจะต้องเป็นเป้าหมายที่มาจากผู้เข้ารับการอบรมเอง เพื่อให้สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สามารถเกิดขึ้นได้จริง

Reality

หัวข้อ	วัตถุประสงค์
ice breaking **ละลายพฤติกรรม**	• ทำให้ผู้เรียนเปิดใจยอมรับการเรียนรู้ • ทำให้ผู้เรียนเปิดใจยอมรับเพื่อนหรือสมาชิกที่มาเรียนรู้ร่วมกัน • ทำให้ผู้เรียนลดอีโก้หรือความเป็นตัวตนเพื่อง่ายต่อการเปิดใจ • สร้างพื้นที่ปลอดภัยให้เกิดความสบายใจในการเรียนรู้ • ปลูกฝังความเป็นองค์กรและความภาคภูมิใจในการทำงาน
Group dynamic **กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์**	• สร้างกระบวนการเรียนรู้แบบกลุ่ม • ปลูกฝังความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน การสร้างทีมงานที่เข้มแข็ง • ทำให้ผู้เรียนรู้จักการแบ่งบทบาทหน้าที่ การยอมรับซึ่งกันและกัน • เรียนรู้เรื่องน้ำใจนักกีฬา การยอมรับในกติกา ชนะและแพ้ไปด้วยกัน • ทำให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของความสัมพันธ์กันระหว่างทีมงาน
Activity **based learning** **ฐานกิจกรรม**	• เพื่อให้ตระหนักรู้ถึงหลุมพรางและความสำคัญของหัวข้อที่ต้องการมุ่งเน้น • เพื่อให้เรียนรู้หัวข้อที่ต้องการมุ่งเน้นผ่านการลงมือทำ • เพื่อให้เรียนรู้ความสัมพันธ์ในการทำงานกับผู้อื่นผ่านการลงมือทำกิจกรรม

Option

การเรียนรู้เพิ่มเติมเพื่อสร้างทางเลือกที่เพิ่มมากขึ้น ในการตัดสินใจทำบางอย่างเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองให้ไปสู่เป้าหมายที่ได้ตั้งเอาไว้ ด้วยความต้องการและรูปแบบของตนเอง ดังนั้นจึงต้องมีการเพิ่มองค์ความรู้ใหม่ๆเป็นเหมือนการเพิ่มศักยภาพให้เข้าผู้เข้ารับการอบรมควบคู่ไปกับการตระหนักรู้เพื่อเปลี่ยนแปลง

Way Forward

การตัดสินใจเพื่อลงมือทำบางสิ่ง เพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ไปสู่เป้าหมายได้ในรูปแบบที่เป็นของตนเอง เป็นสิ่งที่จะยืนยันถึงความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงได้เป็นอย่างดี ด้วยการให้คำมั่นสัญญาต่อตนเองให้เป็นกระบวนการที่สามารถเกิดขึ้นได้ทันทีในรูปแบบของตนเอง และสามารถตรวจสอบและประเมินผลได้

ผู้ที่เหมาะสมกับหลักสูตรนี้

✔ หัวหน้างาน ✔ ผู้จัดการ ✔ ผู้บริหาร

สิ่งที่สถาบันอำนวยความสะดวกหลังการฝึกอบรม

- **เว็บไซต์เรียนรู้**
  - www.entraining.net

  - www.pakornblog.com

  - www.coachatwork.in.th

  - www.peakpotential.in.th
  - www.learning-online.in.th

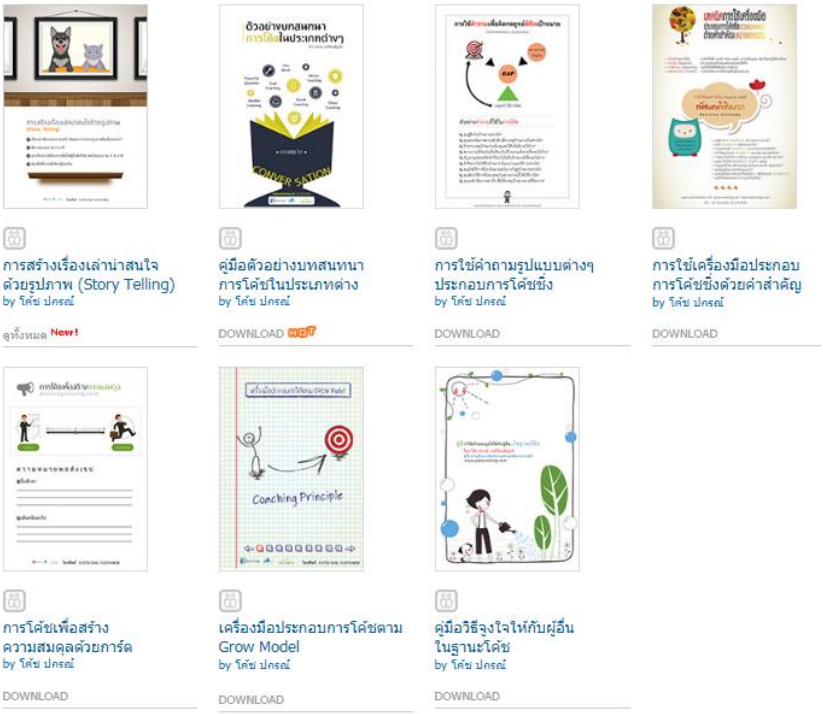
ทีมวิทยากรและโค้ชสถาบันให้คำปรึกษา

- ทีมวิทยากร & โค้ชที่ดำเนินการสอน ยินดีให้คำปรึกษา, ตอบคำถาม, โค้ชเพิ่มเติมทางโทรศัพท์ เพื่อให้ข้อสงสัยที่เกิดขึ้นได้รับการอธิบายจนสมบูรณ์
- บทความ, เครื่องมือต่างๆ ของวิทยากร & โค้ชแต่ละท่านที่เปิดให้ใช้ทบทวนและพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง สามารถที่จะขอคำปรึกษาจากวิทยากร & โค้ชที่เป็นเจ้าของบทความและเครื่องมือเหล่านั้นตลอด

เครื่องมือต่างๆ

- Coaching card

- เครื่องมือการโค้ชต่างๆ



การติดตามผล

ขอบเขตงาน Operation Package ติดตามผลการอบรม

Package # 1 : อัตราค่าบริการ ฟรี

- ทีมงาน HRD ขององค์กรเป็นผู้ดำเนินการ
- En-training ส่งขั้นตอนการติดตามผลให้
- En-training สอนวิธีการโทรศัพท์และบทพูด
- กำหนอกรอบในการสรุปผลลัพธ์ร่วมกัน
- การติดตามผลใช้การบ้านที่จะนำไปฝึกฝนเป็นหลัก

Package # 2 : อัตราค่าบริการ 8,000 บาท / ครั้ง (จำนวนไม่เกิน 20 คน)

- การติดตามผลใช้การบ้านที่จะนำไปฝึกฝนเป็นหลัก
- ทีมงาน En-training ใช้โทรศัพท์สอบถามผลลัพธ์ของการเปลี่ยนแปลง
- จัดส่งเอกสารเพิ่มเติมสำหรับการพัฒนาตัวเอง
- สรุปผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากข้อมูลที่ได้รับจากผู้เข้าฝึกอบรม

Package # 3 : อัตราค่าบริการ 15,000 บาท / ครั้ง (จำนวนไม่เกิน 20 คน)

- การติดตามผลลัพธ์ใช้การบ้านที่จะนำไปฝึกฝนเป็นหลัก
- ทีมงาน En-training บันทึกผลที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกอบรม
- ทีมงาน En-training ใช้โทรศัพท์สอบถามผลลัพธ์ของการเปลี่ยนแปลง
- จัดส่งเอกสารเพิ่มเติมสำหรับการพัฒนาตัวเอง
- พูด-คุยในเรื่องที่รับปากใน Class ว่าจะนำไปพัฒนาตัวเอง
- จัดทำรายงานสรุปผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ทั้งจากใน Class และหลังการอบรม

Package # 4 : อัตราค่าบริการ 20,000 บาท/ครั้ง (จำนวนไม่เกิน 20 คน)

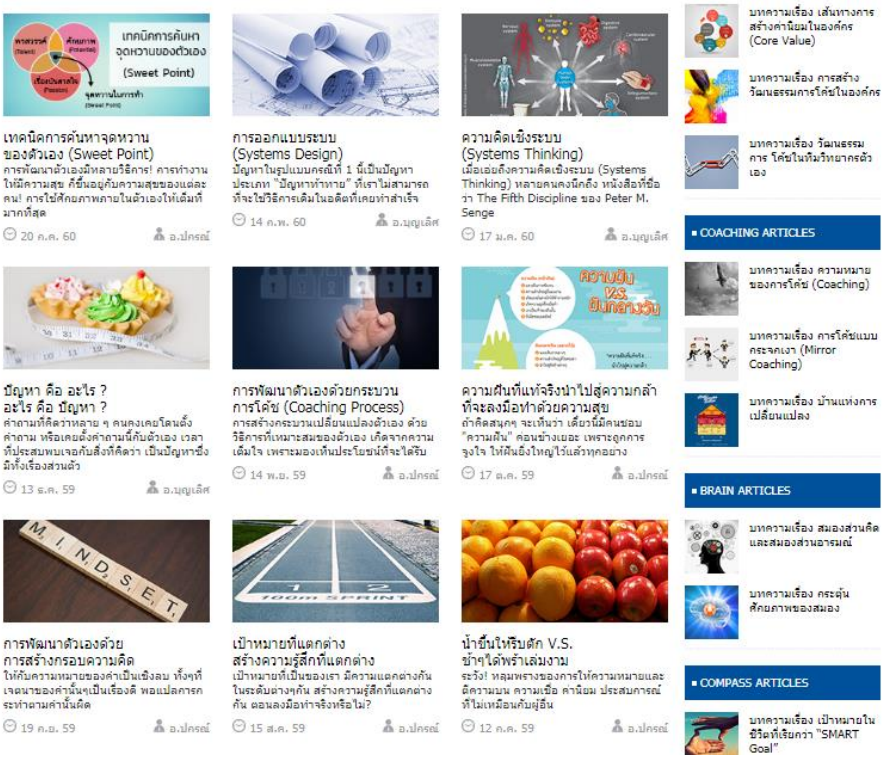
- ทีมงาน En-training บันทึกผลที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกอบรม
- ทีมงาน En-training ถ่าย VDO ตลอดทั้งหลักสูตร (1 วัน)
- การติดตามผลใช้ประเด็นที่เกิดขึ้นใน Class ประกอบกับการบ้านที่จะนำไปฝึกฝน
- ทีมงาน En-training ใช้โทรศัพท์สอบถามผลลัพธ์ของการเปลี่ยนแปลงและนำไปใช้
- จัดส่งเอกสารเพิ่มเติมสำหรับการพัฒนาตัวเอง
- จัดทำรายงานสรุปผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ทั้งจากใน Class และหลังการอบรม
- จัดส่งสิ่งต่างๆให้ HRD ขององค์กร
  - รายงานสรุปผลลัพธ์
  - VDO ของหลักสูตร
  - CD เอกสารที่เป็นประโยชน์กับการพัฒนาตัวเอง
  - ต้นฉบับ Slide ที่ใช้สอนตามหลักสูตร
- สรุปภาพรวมและคำแนะนำของวิทยากร ในรายงาน
- ถ่ายทอดเทคนิคและขั้นตอนการติดตามให้ HDR นำไปดำเนินการต่อไปได้

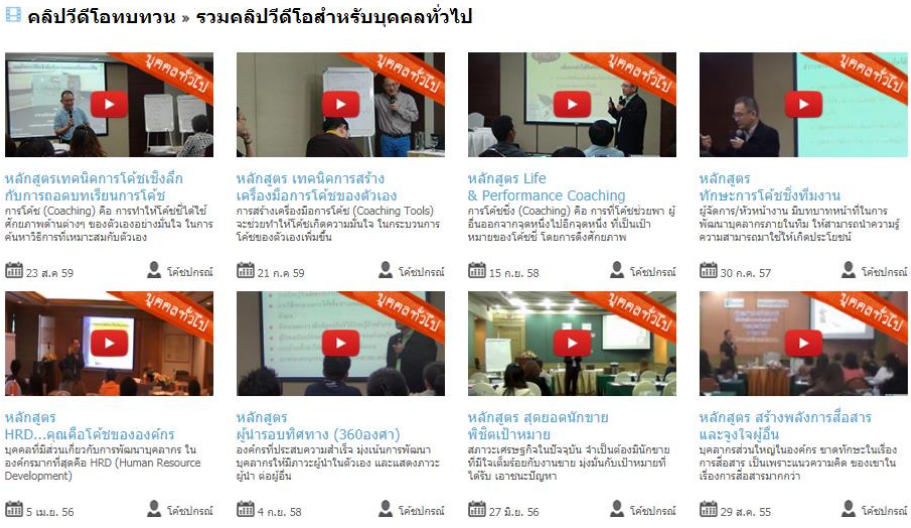
การติดตามผลลัพธ์จากการฝึกอบรมเพื่อให้ในการวางแผนในการพัฒนาบุคลากรตามแผน ของ HRD ที่จะนำเสนอให้ผู้บริหารสามารถนำไปกำหนดเป็นนโยบายในการคัดเลือกกลุ่มบุคลากรที่เป็น Talent ได้ต่อไปในอนาคต

จุดเด่นสถาบัน

- มีหลักสูตรมากกว่า 200 หลักสูตรให้ตรงกับความต้องการของลูกค้า

- บทความเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง จากทีมวิทยากรผู้เชี่ยวชาญการฝึกอบรมด้วยกระบวนการ Training & Group Coaching หลากหลายหมวดให้เลือกได้ตามความสนใจ



- เครื่องมือพัฒนาตนเอง สามารถใช้เป็นคู่มือการฝึกฝนในด้านต่างๆ ได้อย่างง่าย (คู่มือจิ๋ว)

- หลักสูตรออนไลน์ สามารถเรียนรู้ได้ทุกที่อย่างง่ายๆ แค่คลิ๊กมาที่เรา www.learning-online.in.th