



Course outline หลักสูตร

เทคนิคการให้เกียรติและจูงใจผู้ใต้บังคับบัญชาด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวก

(Recognition & Motivation with Positive Psychology)

(หลักสูตร 1 วัน)

โดย

อาจารย์ วีรพันธ์ เกษสังข์

หลักการ/แนวความคิด

- ในปัจจุบันองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนอย่างเอาใจใส่อย่างจริงจัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับ ผู้จัดการและหัวหน้างาน เพราะเป็นผู้ที่ทำงานใกล้ชิดกับผู้ปฏิบัติงานโดยตรง ผู้จัดการ/หัวหน้างานที่สามารถทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพ ย่อมส่งผลให้การทำงานขององค์กรนั้นบรรลุเป้าหมายด้วย
- ปัจจุบัน โลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและผันผวนมาก ทำให้ผู้บริหารสมัยใหม่ต้องเตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลง บทบาทที่เคยแค่ทำหน้าที่บริหารจัดการและสั่งการ เพื่อให้ทีมงานดำเนินการตามเป้าหมายนั้น ไม่เพียงพออีกต่อไปแล้ว ผู้บริหารต้องปรับตัวเองมาเป็นผู้นำเพื่อการปฏิรูปซึ่งสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้คนในองค์กร ใช้ศักยภาพของตัวเองอย่างเต็มความสามารถ และทำให้คนเก่ง (Talent People) ทำงานตามความสามารถและมุ่งมั่นสู่เป้าหมายขององค์กร
- ผู้จัดการ/หัวหน้างานควรให้ความสำคัญกับเทคนิคการจูงใจให้ทีมงานเกิดการเปลี่ยนแปลง กระตุ้นจูงใจให้ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเต็มใจ ใช้ศักยภาพของตัวเองอย่างเต็มที่ ดังนั้น การเรียนรู้และเข้าใจตัวเองจึงเป็นเรื่องสำคัญ เมื่อสามารถเข้าใจตัวเองได้ก็จะเข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้นตามแบบและลักษณะที่เขาเป็น จึงเรียกว่า “รู้เขา รู้เรา จูงใจผู้อื่นได้แน่ “

➤ หลักจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) คือหลักการที่มุ่งเน้นให้คนเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองจากการมองเห็นประโยชน์หรือผลดีที่จะเกิดขึ้นจากการบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งการนำหลักจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้เพื่อ Recognition ทีมงาน จะแตกต่างจากการใช้บทบาทของหัวหน้างานหรือผู้จัดการทั่วไป เนื่องจากการจูงใจผู้อื่นควรหลีกเลี่ยงการใช้คำสั่งหรือการบังคับด้วยกฎระเบียบหรืออำนาจ ตำแหน่ง เนื่องจากจะทำให้พนักงานเกิดการเปลี่ยนแปลงโดยไม่เต็มใจ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์และความมุ่งมั่นของตัวพนักงานในระยะยาว

➤ เทคนิคที่ใช้ในการสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ดีคือการใช้เทคนิคของ NLP (Neuro Linguistic Programming) เป็นการใช้โปรแกรมภาษาที่สื่อสารกับสมองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะเชื่อว่า พฤติกรรมที่แสดงออกมาของคนเรานั้น สร้างมาจากข้อมูลที่อยู่ในจิตใต้สำนึก เช่น ความเชื่อ ค่านิยม ความคิด ความรู้สึก หากเปลี่ยนเรื่องเหล่านี้ได้ก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลง ดังนั้น ผู้นำจึงจะต้องเข้าใจเทคนิคของ NLP

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

- ☞ เพื่อให้ผู้เรียนในฐานะผู้นำ เรียนรู้และเข้าใจเทคนิคการจูงใจในด้านต่างๆ และสามารถประยุกต์ใช้ได้ด้วย Style ของตัวเอง
- ☞ เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจตัวเอง เข้าใจผู้อื่น และสร้างเทคนิคการ Recognition ทีมงานเพื่อจูงใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และนำไปฝึกฝนและปฏิบัติได้จริง
- ☞ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถประยุกต์ใช้เทคนิค NLP ที่สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงให้ผู้อื่นได้ และนำไปใช้ในการจูงใจทีมงานให้ใช้ศักยภาพของตัวเองเพิ่มขึ้น
- ☞ เพื่อให้ผู้เรียนสนุกกับการใช้กิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ของตัวเองอย่างเต็มที่

เนื้อหาของหลักสูตร (Course Outline)

- **สำรวจแนวความคิดการสร้างแรงจูงใจของตัวเอง**
 - คำถามกระตุ้นแนวความคิดก่อนการเรียนรู้
 - หลักการสร้างแรงจูงใจที่แท้จริง
 - กิจกรรม : การเรียนรู้และเข้าใจผู้อื่น
- **เรียนรู้เข้าใจตัวเอง...เข้าใจผู้อื่น สร้างแรงจูงใจ**
 - คุณเป็นคนแบบไหน? (DISC)
 - คุณมีลักษณะอย่างไร?
 - ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ความคิดแตกต่างกัน

- เรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์
- Workshop : กำหนดแนวทางในการเรียนรู้และเข้าใจผู้อื่น
- ➔ **หลักการบริหารทรัพยากรมนุษย์ด้วยแนวคิดใหม่**
- เรียนรู้และเข้าใจวงจรพฤติกรรม
- เทคนิคการใช้กระบวนการ โค้ชสร้างการเปลี่ยนแปลงให้ผู้อื่น
- การใช้เทคนิค NLP สร้างการเปลี่ยนแปลง
- NLP Communication Model
- กิจกรรม : สนุกกับแนวความคิดเรื่อง NLP
- ➔ **การ Recognition ผู้ใต้บังคับบัญชาด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวก**
- ความเหมือนและความต่างของแรงเสริมเชิงบวก(Positive Reinforcement)และเชิงลบ (Negative Reinforcement)
- เรียนรู้และเข้าใจหลักจิตวิทยาเชิงบวก
- หลุมพรางทางความคิดเชิงลบเกี่ยวกับการ Recognition ที่ทีมงาน
- เทคนิค “การRecognition” ด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวก
- Workshop : เทคนิคที่คุณเลือกไปประยุกต์ใช้กับทีมงาน
- ➔ **การบ้าน เพื่อการนำไปฝึกฝนและปฏิบัติจริง**

ผู้ที่เหมาะสมกับหลักสูตรนี้

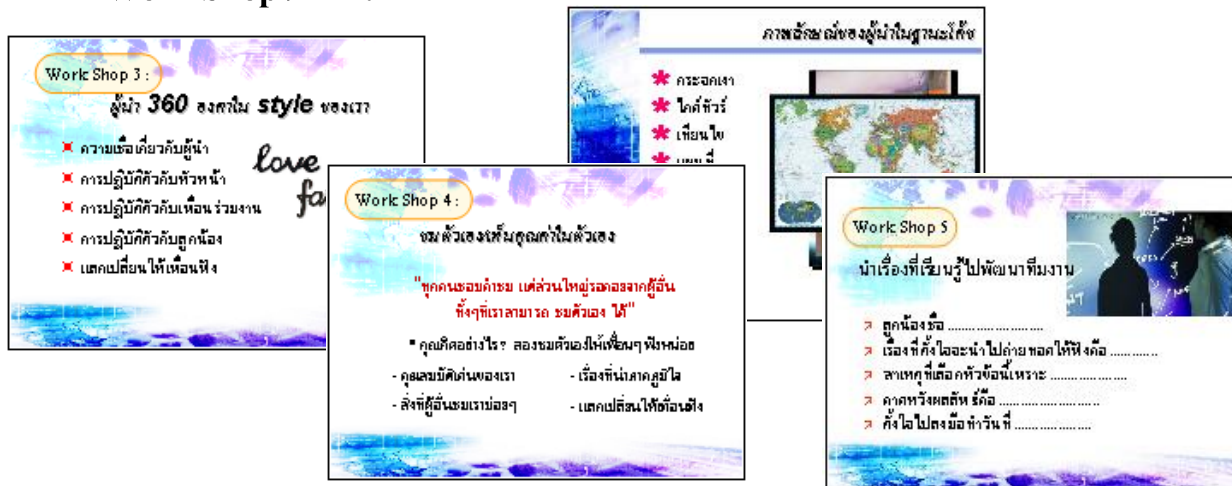
- ✓ หัวหน้างาน
- ✓ ผู้จัดการ

แนวทางในการพัฒนาตามโปรแกรม

- ✦ การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning) โดยผู้เรียนเป็นบุคคลสำคัญที่ต้องเรียนรู้ด้วยตัวเอง และนำความรู้ที่ได้เรียนรู้ไปใช้ได้ทันที ด้วยแนวทางของตัวเอง
- ✦ กิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง
 - การบรรยายเนื้อหา
 - Work shop สร้างสถานการณ์
 - เกมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
 - การบ้านเพื่อการนำไปฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง

- ✦ วิทยากรทำหน้าที่เพียงผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ (Facilitator) ทำให้การพัฒนาเป็นไปตามธรรมชาติของผู้เรียนรู้นั้นๆ โดยการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองด้วยตัวเอง

ตัวอย่าง Work Shop / กรณีศึกษา



- ✦ ตัวอย่าง Work Shop หัวข้อ “เรื่องเล่านำภูมิใจ (ก้าวข้ามอุปสรรคด้วยทัศนคติเชิงบวก)”

◇ วิธีปฏิบัติ

- เลือกเรื่องที่เราประสบความสำเร็จในอดีตที่เราภาคภูมิใจ นำมาเล่าให้กับเพื่อนๆ ฟัง
 - เรื่องเกี่ยวกับเหตุการณ์ใด
 - สาเหตุที่เรารู้สึกภาคภูมิใจ
 - อุปสรรคในขณะนั้น คือเรื่องอะไร
 - เราผ่านเหตุการณ์นี้มาได้ได้อย่างไร
 - อยากให้แง่คิดกับเพื่อนๆ อย่างไร

◇ ผลที่ได้รับ

: ผู้เล่าจะเกิดความสุข และนึกย้อนอดีตที่เคยเจออุปสรรค แล้วผ่านพ้นอุปสรรคนั้นๆ มาได้อย่างไร ถ้าให้เปรียบเทียบกับเรื่องที่กำลังเผชิญอยู่ เช่น งานยาก , นำเบื้อ, ท้อถอย, เครียด เป็นต้น ก็จะทำให้คลายความกังวลเหล่านี้ไปได้บ้าง เมื่อมีสติมากยิ่งขึ้น ก็จะมองเห็นว่าอุปสรรคที่กำลังเผชิญอยู่ อาจง่ายกว่าเรื่องที่เราเคยทำสำเร็จมาแล้วในอดีต จะทำให้กล้าที่จะกลับไปเผชิญอุปสรรคได้ดีขึ้น

◇ การนำไปฝึกฝนต่อไป

: เมื่อเจออุปสรรค เกี่ยวกับงานที่เผชิญอยู่ ให้นึกถึงเรื่องที่เคยทำสำเร็จในอดีตที่เป็นลักษณะคล้ายๆกัน แล้วคิดว่าเราแก้ไขได้อย่างไร ก็จะทำให้เราเห็นทางออกได้เองครับ

◇ สาเหตุที่ทำให้เราเปลี่ยนตัวเองได้

: การคิดเรื่องสำเร็จในอดีต เท่ากับ เป็นการปรับทัศนคติของเราให้เป็นบวกในงานนั้นๆ เมื่อเป็นบวกแล้ว เราจะมียุทธวิธีเอาชนะได้เอง

รายละเอียดและเทคนิคที่อาจารย์ใช้ในการดำเนินการฝึกอบรม (รูปแบบการฝึกอบรมโดยรวม)

๙ การละลายพฤติกรรม (Ice Breaking)

ปรับจูนแนวความคิดเบื้องต้นของผู้เข้าฝึกอบรมกับเนื้อหาตามหลักสูตร

- แนะนำตัวเอง
- คำสำคัญ (Key Words)
- คำถามสร้างแนวความคิด

๙ การสำรวจตัวเอง , การมองเห็นตัวเองและการยอมรับตัวเอง

การทำให้ผู้เข้าฝึกอบรม มองเห็นตัวเอง จะนำไปสู่ การอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง

- ค้นหาหลุมพรางทางความคิดในเรื่องต่างๆ
- สำรวจพฤติกรรมของตัวเองในด้านต่างๆ
- เรียนรู้ธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง

๙ กำหนดเป้าหมายที่จะเปลี่ยนแปลงของตัวเอง

กระตุ้นให้ผู้เข้าฝึกอบรม ทดสอบกระบวนการเปลี่ยนแปลงตัวเองแบบง่ายๆ

- เลือกเรื่องที่จะลองเปลี่ยนแปลง
- เปลี่ยนความคิดในเรื่องต่างๆ ด้วยตัวเอง
- กำหนดแนวทางของตัวเองใหม่

๙ กำหนดคุณสมบัติที่จะนำไปพัฒนาตัวเองเพิ่มเติม

เลือกวิธี (How to) ที่เหมาะสมกับ Style ของตัวเอง เพื่อการพัฒนาตัวเอง

- การเตรียมความพร้อมของตัวเอง
- วางแผนการพัฒนาตัวเองอย่างมีขั้นตอน
- เลือกกระบวนการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง
- ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมใหม่

๙ สร้างความคาดหวังก่อนการฝึกอบรม

เทคนิคการทำให้ผู้เข้าฝึกอบรมเขียนความคาดหวังและผลลัพธ์เมื่อสิ้นสุดการอบรม

- ทำให้ผู้เรียนจดจ่อต่อการเรียนรู้ เพราะอยากเรียนของตัวเอง
- นำเรื่องที่ทำให้เรียนรู้ไปใช้ได้จริง

๙ Workshop ประเด็นสำคัญที่สามารถไปฝึกฝนได้

ดำเนินการ Workshop ในเรื่องที่สำคัญเพื่อให้เข้าใจและนำไปฝึกฝนได้จริง

- กระตุ้นให้ คิด → เขียน → พูด
- การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน Class
- การนำเสนอกลุ่มจากการระดมความคิดเห็น
- การนำไปใช้ฝึกฝนกับตัวเอง

๑๐ การบ้านเพื่อนำไปฝึกฝนเพิ่มเติม

เรื่องให้ผู้เข้าฝึกอบรมยืนยันกับตัวเองว่าจะนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

- เรื่องที่ได้รับจากการอบรม
- เรื่องที่ชอบ
- เรื่องที่จะนำไปปฏิบัติเป็นเรื่องแรก
- การบ้านของตัวเอง

๑๑ กิจกรรมเสริมการเรียนรู้ให้เกิดความสนุกสนาน

จัดกิจกรรมให้เหมาะสมในแต่ละกลุ่มที่เข้าฝึกอบรมและสอดคล้องกับเนื้อหา

- เกม / การละเล่น
- Role Playing
- นิทานให้แนวความคิด
- กรณีศึกษา

แนวทางการดำเนินการเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างยั่งยืน

“การเปลี่ยนแปลงตัวเอง ต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง และมีความสุขที่ได้ทำ”

การสร้างกิจกรรมหลังการฝึกอบรมนับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญเพราะจะทำให้การพัฒนาตัวเองเกิดความต่อเนื่อง และหากสามารถทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมดำเนินการฝึกฝนในเรื่องที่เขาอยากเปลี่ยนแปลงได้ ยาวนานก็จะทำให้เขาสามารถสร้างอุปนิสัยใหม่ของตัวเองขึ้นมาได้ เมื่อมีความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้ว เขาก็จะสามารถสร้างกระบวนการเปลี่ยนแปลงตัวเองในเรื่องอื่นๆต่อไปได้ด้วยตัวเอง อีกทั้งยังสามารถนำไปให้ผู้อื่นได้พัฒนาต่อไปได้ด้วย

กิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เข้าอบรมสามารถพัฒนาตัวเองได้อย่างต่อเนื่อง สามารถเอาชนะสภาพแวดล้อมได้ ควรเป็นสิ่งที่ใกล้เคียงกับสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการฝึกอบรม ทำให้เขานึกถึงบรรยากาศในการฝึกอบรมและเขาเลือกเรื่องที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น

กิจกรรมที่สามารถดำเนินการได้มีดังนี้

1. การบ้านสำหรับการนำไปฝึกฝนหลังการอบรม
2. เอกสารอ้างอิงสำหรับนำไปประกอบการฝึกฝน
3. เว็บไซต์ด้านการพัฒนาตัวเอง เพื่อศึกษาเรื่องต่างๆเพิ่มเติมที่ <http://entraining.net>

4. การติดตามผล (Follow up) โดยทีม HRD ขององค์กร
5. การติดตามผล (Follow up) โดยทีม วิทยากรผู้ช่วย (มีค่าใช้จ่าย)
6. การสร้างโครงการร่วมกันในองค์กร โดย HRD
7. การดำเนินการ Clinic โดยอาจารย์ผู้สอน (มีค่าใช้จ่าย)

ผลลัพธ์จากการฝึกอบรม ทุกคนจะมีประเด็นสำคัญของตัวเองที่จะนำไปพัฒนา แต่จะหยุดการพัฒนา กลางคันเพราะไม่สามารถเอาชนะสภาพแวดล้อมได้ ดังนั้นกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้เขาสามารถพัฒนาตัวเอง ต่อไปได้ด้วยตัวของเขาเอง

กรณีการติดตามผลแบบมีค่าใช้จ่าย หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อทีมงานเพื่อขอรายละเอียด รูปแบบและการดำเนินการเพื่อนำเสนอเพิ่มเติม
