



## Course outline หลักสูตร การเปลี่ยนแปลงตัวเอง...เพื่อการเปลี่ยนแปลงผู้อื่น (Change Your Self For Change Your Preple )

( หลักสูตร 1 วัน )

อาจารย์สุณิษา ขอบชัย

โค้ชและที่ปรึกษา

**การเปลี่ยนแปลง... ต้องเริ่มต้นที่ตัวเอง แล้วเราจะรู้ถึงแก่นการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง**

### หลักการ และ แนวความคิดของหลักสูตร

- 🌸 ปัจจุบันนี้การเปลี่ยนแปลงรอบตัวเรารวดเร็วมาก ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงตัวเองจึงเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตทั้งเรื่องส่วนตัวและเรื่องงาน
- 🌸 การสร้างการเปลี่ยนแปลงดูเหมือนเป็นเรื่องง่ายแต่การยอมรับการเปลี่ยนแปลงนั้นยากนัก จึงต้องทำให้คนที่จะเปลี่ยนแปลงต้องอยากเปลี่ยนแปลงด้วยตัวเอง และเห็นประโยชน์ในการเปลี่ยนแปลงครั้งนั้น
- 🌸 การจะเปลี่ยนแปลงบุคคลอื่น ได้คึ้นั้น เราต้องสามารถเข้าใจถึงเส้นทางการฝึกฝนได้อย่างชัดเจน และต้องเคยทำได้เองมาก่อน จึงจะสามารถเป็นโค้ชให้กับทีมงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 🌸 หากบุคลากรสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามนโยบายขององค์กร นั้นเป็นสัญญาณที่ดี ว่าองค์กรนั้นสามารถพัฒนาได้เป็นอย่างดี และสามารถแข่งขันในธุรกิจได้ต่อไป

## จุดประสงค์ของหลักสูตร

- ✦ เพื่อสร้างความตระหนักรู้ในความสำคัญของตัวเองและพัฒนาคุณค่าในตัวเองตามแนวทางที่เหมาะสม โดยดึงศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ออกมาใช้
- ✦ เพื่อให้บุคลากรเลือที่จะพัฒนาความสามารถของตัวเอง โดยการสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง ทำให้มีความปรารถนาที่จะพัฒนางานที่ทำอยู่ให้ดีขึ้น
- ✦ เพื่อให้บุคลากรปรับเปลี่ยนแนวความคิดของตัวเองต่องาน, เพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน และชีวิตของตัวเองใหม่ในการส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกให้สูงขึ้น
- ✦ เพื่อสร้างแนวทางในการทำงานเป็นทีมเวิร์คที่ดีให้เกิดขึ้น โดยบุคลากรทุกคนเห็นความสำคัญของตัวเองในการเป็นส่วนหนึ่งของทีม

## หัวข้อเนื้อหาของหลักสูตร

### 🌸 ชีวิตเปลี่ยนแปลงด้วยคำถามง่ายๆ

- คุณคือใคร ?
- อะไรสำคัญสำหรับคุณ ?
- คุณมีแรงบันดาลใจแบบไหน ?
- ความสำเร็จของคุณคืออะไร ?
- อะไรคืออุปสรรคของคุณ ?
- คุณมีความเชื่อแบบไหน ?

### 🌸 ทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณเลือก

- ทัศนคติ
- ความใฝ่รู้
- ความกล้าหาญ
- ความรับผิดชอบ
- การสื่อสารกับผู้อื่น
- การช่วยเหลือผู้อื่น

 เปลี่ยนวิธีคิด...พลิกชีวิตคุณ

- งานของคุณ
- เพื่อนร่วมงานของคุณ
- หัวหน้างานของคุณ
- ชีวิตของคุณ

 คุณ คือ บุคคลสำคัญของทีมเวิร์ค (Team Work )

- การให้ความสำคัญของทีม
- การสื่อสารและปฏิสัมพันธ์
- การใส่ใจซึ่งกันและกัน
- การสร้างกำลังใจให้กับทีม
- การบรรลุเป้าหมายร่วมกัน

ผู้ที่เหมาะสมกับหลักสูตรนี้

- ✓ พนักงานทุกคน
- ✓ หัวหน้างาน
- ✓ ผู้จัดการฝ่าย

## แนวทางการอบรมของหลักสูตร

❁ การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning) เพื่อให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในการปฏิบัติงานได้ทันที

เพราะได้ดำเนินการคิดร่วมกันระหว่างการฝึกอบรมแล้ว

❁ การฝึกอบรม มีความหลากหลายเพื่อให้เกิดความสนุกสนานและเข้าใจง่าย

➤ Adult Learning การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ที่มีประสบการณ์

➤ Icebreak การละลายพฤติกรรมด้วยการรู้จัก ชื่นชมตัวเอง

➤ Sharing การบรรยายเพื่อการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

➤ Work Shop การสร้างความเข้าใจด้วยตัวเอง

➤ Coaching การให้มุมมอง ใช้คำถาม เพื่อดึงศักยภาพของท่าน

➤ Role Playing การจำลองสถานการณ์ให้เห็น/ฝึกจริง

➤ Goal การมีเป้าหมายร่วมกันในการเรียนรู้/พัฒนาทีมงาน

❁ กำหนดแนวทางเพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรม นำความรู้ที่ได้รับไปฝึกฝนด้วยตัวเอง เพื่อให้เกิดการปฏิบัติซ้ำๆ จนกลายเป็นธรรมชาติ

## รายละเอียดและเทคนิคที่อาจารย์ใช้ในการดำเนินการฝึกอบรม

❖ ภาพรวมของหลักสูตร

- ทำให้รักสนุกกับงาน และทำงานด้วยใจรัก เพื่อตัวเอง
- ทำให้ตระหนักถึงกระบวนการทำงานอย่างเชื่อมั่นด้วยตัวเอง
- สร้างระบบการทำงานด้วยแนวความคิดของตัวเอง
- เน้นการทำงานพื้นฐานให้ครบถ้วนด้วยตัวเอง

❖ ประเด็นที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันในคลาส

- กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตัวเอง
- กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น (อย่างไม่กังวล)
- กระจกด้วยกรณีศึกษาใกล้ตัวมาช่วยกัน Workshop
- กระตุ้นให้เกิดการทำทายกับกระบวนการนำไปฝึกฝน เช่น การกล้าเขียนแผน กล้านำเสนอกล้าปรึกษาหัวหน้า และกล้าลงมือทำ ถ้าคุณสนุกก็ย่อมรับผลของการกระทำ