

Growth Mindset & Self-Motivation for Success

การสร้างกรอบความคิดเพื่อการเติบโตและขับเคลื่อนเป้าหมายองค์กร

หลักการและเหตุผล

P: Problem: ปัญหา: ทุกข์

ในการบริหารงานหรือการบริหารชีวิตเราคงไม่สามารถหลีกเลี่ยงการพบเจอกับปัญหา อุปสรรค เป้าหมายที่ยากงานที่ลำบากและเยอะ เจอแรงกดดันจากรอบด้าน และถูกคาดหวังจากสภาพแวดล้อมและคนรอบตัว ที่ทำให้เราเจอเกิดอารมณ์เชิงลบ เกิดความคิดเชิงลบต่อสถานการณ์รอบด้าน คิดลบต่อตนเอง คิดลบต่อคนอื่น รู้สึกท้อถอย หมดไฟ ไม่มีความสุขในการทำงาน การสื่อสารและความสัมพันธ์ขัดแย้ง ความคิดสร้างสรรค์หดหาย กำลังใจที่จะเผชิญอุปสรรคหมดไป ความหวังในการบรรลุเป้าหมายไร้หนทาง

C : Cause : สาเหตุ : สมุทัย

ซึ่งสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นจากที่กล่าวมานั้นมักเกิดจากหลุมพรางทางความคิด (Fixed Mindset) หลายสาเหตุด้วยกัน เช่น

- การความคาดหวังให้เป้าหมายนั้นสำเร็จในทันที โดยที่ไม่ได้วางแผน
- ติดกับดักแห่งอารมณ์เชิงลบจากการเปรียบเทียบสิ่งที่ตนมีและสิ่งที่คนอื่นมี
- การมองไม่เห็นคุณค่า ข้อดี หรือ ศักยภาพภายในตนเอง
- รู้สึกท้อถอยกับงานที่มีปัญหาและอุปสรรค
- เครียด กังวลกับแรงกดดันรอบด้านตลอดเวลา
- เบื่อหน่ายกับงานเยอะ งานด่วน และงานด่วนที่สุด
- ขาดความมั่นใจในตัวเองกับงานที่ไม่เคยทำ
- มองเป้าหมายที่ได้รับเป็นความเครียดไม่ใช่เรื่องท้าทาย
- การแบกรับความรับผิดชอบ โดยไม่ใช่อำนาจหน้าที่โดยตรง
- การใช้อารมณ์เชิงลบกับเรื่องที่ไม่ได้ตั้งใจ
- ไม่กล้าตัดสินใจเพราะกลัวความล้มเหลว
- คนรอบข้างสร้างปัญหาให้เราตลอด

A : Answer : แนวทางแก้ไขปัญหาและการบรรลุเป้าหมาย : นิโรธ

หากเราสามารถรู้ได้อย่างชัดเจนและมองเห็นว่าสาเหตุของปัญหาที่เรา กำลังเผชิญอยู่นั้นเกิดจากอะไร เราจะสามารถมองเห็นแนวทางต่างๆ ในการก้าวข้ามหลุมพรางทางความคิดที่เป็นอุปสรรคในการขับเคลื่อนเป้าหมายในการทำงานและการใช้ชีวิตได้ดีมากยิ่งขึ้น

หลักสูตร Growth Mindset for Success ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถสร้างแนวทางในการก้าวข้าม
หลุมพรางและอุปสรรคที่พบเจอได้ด้วยศักยภาพจากภายในตนเอง พร้อมทั้งเรียนรู้เครื่องมือใหม่ๆในการสร้าง (Growth
Mindset) ได้แก่

- การเข้าใจหลักการทำงานของสมอง (Art of Brain Working) เพื่อบริหารสมองส่วนคิดและสมองส่วนอารมณ์ให้
สมดุลกัน เพื่อสร้างความสมดุลทางอารมณ์จากภายในและใช้ความคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลเชิงสร้างสรรค์
- การเรียนรู้แนวทางในการค้นพบคุณค่าและดึงศักยภาพดีๆจาก Fixed Mindset มาใช้ในการสร้างความมั่นใจ
และจัดการความกลัวที่ปิดกั้นศักยภาพ
- เรียนรู้เทคนิคการสร้างแนวคิดใหม่ๆสู่การขับเคลื่อนและการบรรลุเป้าหมาย (Growth Mindset) ผ่านเครื่องมือ
ต่างๆ เช่น
 - การเรียนรู้ พัฒนาต่อยอดจากกระบวนการที่เคยประสบความสำเร็จ (Success Pattern)
 - การให้ความหมายในเชิงบวกต่อสถานการณ์ต่างๆ (Positive Meaning) /
 - การเรียนรู้เชิงบวกจาก อารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น ปัญหาและอุปสรรคที่พบเจอ และปรับสภาวะอารมณ์
ของตนเองให้มีความพร้อมสำหรับการเผชิญกับเป้าหมายที่ท้าทาย (Positive Learning)
 - การผสมผสานค่านิยมภายในตนเองสู่การลงมือปฏิบัติโดยปราศจากความขัดแย้งภายในตนเอง (Part
Integration)
 - กลยุทธ์การผสมผสานค่านิยมหลักขององค์กร ค่านิยมร่วม/ทีม ค่านิยมส่วนบุคคลเพื่อการทำงานที่
สอดคล้องกันสู่การบรรลุเป้าหมายร่วมกัน (ผสมผสานจุดแข็ง) (Synergy Core Value)
 - เทคนิคการสร้างกรอบความคิดในการทำงานเชิงรุก (Proactive Working Mindset)
 - การกำหนดแนวทางการทำงานเชิงรุกของตนเอง

N : Net benefit : ผลลัพธ์จากการลงมือปฏิบัติตามแนวทางที่เลือก : มรรค

หากผู้เรียนได้เข้ารับการอบรมตามเนื้อหาของหลักสูตรนี้และได้ฝึกตามกระบวนการ จะส่งผลให้เกิดขึ้นดังนี้

Confident: เกิดความเชื่อมั่นภายในตนเอง (We Can Do) เชื่อมั่นในทีมงาน (We Can Do) พร้อมทั้งเกิด
ความไว้วางใจในองค์กร (Grow Together)

Competence: - รู้แนวทางในการค้นพบ Positive Fixed Mindset และสร้าง Positive Growth Mindset
เพื่อขับเคลื่อนเป้าหมายของตนเอง ทีม และองค์กร

Connect to implement: สามารถนำความรู้และทักษะ Positive Fixed Mindset และ Positive Growth
Mindset ไปประยุกต์ใช้กับการทำงานและสถานการณ์จริงที่พบเจอได้ด้วยคามมั่นใจ

Continuous Improvement: สามารถสร้างแนวทางในการพัฒนา Positive Fixed Mindset และ Positive
Growth Mindset ให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ และยั่งยืน เพื่อเผชิญกับอุปสรรคและพิชิต
เป้าหมายที่ท้าทาย

วัตถุประสงค์ของการอบรม : (KSA)

Knowledge : ความรู้

เรียนรู้แนวทางการขยายกรอบความคิดในมิติของการเติบโตและการพัฒนาในด้านต่างๆ (Growth Mindset) เช่น พัฒนาตนเอง พัฒนาทีม และพัฒนาองค์กร ความสำเร็จของเป้าหมายที่ตั้งไว้ร่วมกัน

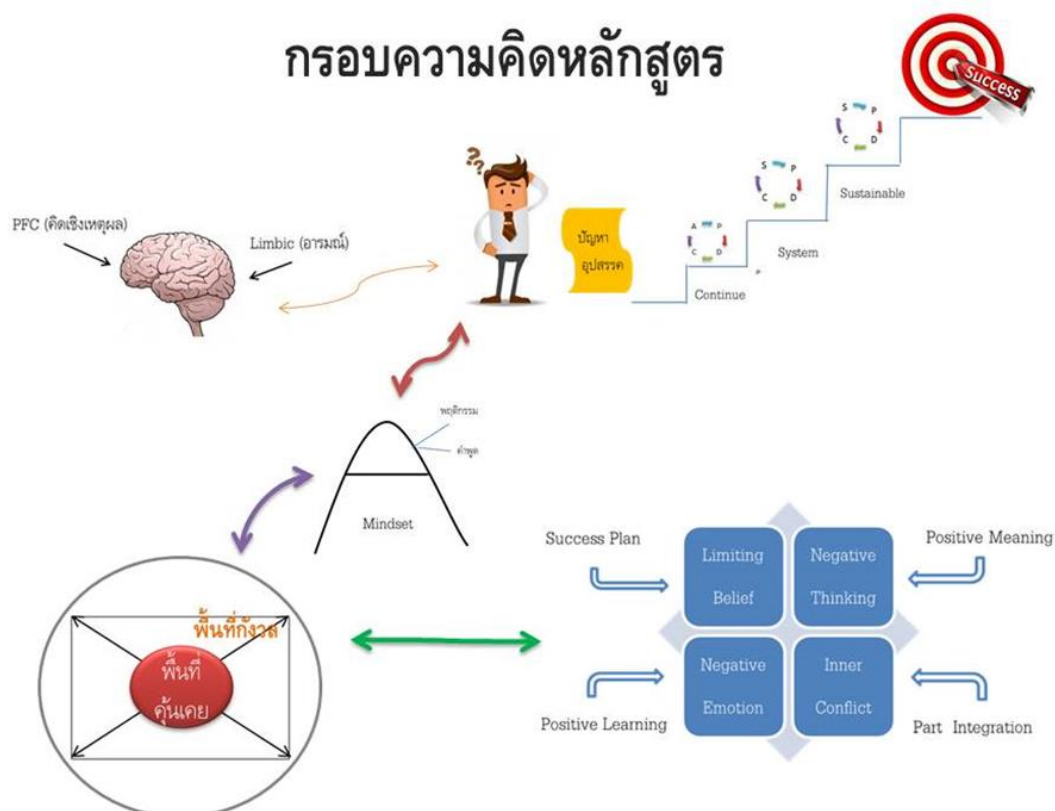
Skill : ทักษะ

สามารถนำ Positive Fixed Mindset และ Positive Growth Mindset มาสร้างแนวทางปฏิบัติในมิติของการสร้างสัมพันธ์ การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ และการบริหารผลงาน ด้วยการเริ่มต้นจากตนเอง (I Can Do) เพื่อขับเคลื่อนและบรรลุเป้าหมายร่วมกัน (We Can Do & Grow Together)

Attribute & Attitude : คุณลักษณะและทัศนคติ

สามารถสร้างความมั่นใจให้เกิดขึ้นภายในตนเอง ขยายสู่การสร้างเชื่อมั่นในทีมงานและสร้างไว้วางใจองค์กร ในการเผชิญกับปัญหาที่พบเจอพร้อมสร้างกลยุทธ์ในการพัฒนาสู่การบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

พร้อมทั้งสร้างมุมมองเชิงบวกเพื่อการเติบโต พัฒนาอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ และยั่งยืน (Growth Mindset) ผ่านการเรียนรู้ พัฒนาต่อยอดจากกระบวนการที่เคยประสบความสำเร็จ (Success Pattern)



เนื้อหาและหัวข้อการอบรม

Confident: สร้างความมั่นใจจากภายในตนเอง

- สำรวจมุมมองแนวคิดตนเองในปัจจุบันเกี่ยวกับ Fixed Mindset /Growth Mindset & Self Leadership
- หลักการ แนวคิด และความสำคัญ Fixed Mindset และ Growth Mindset & Self Leadership
- กำหนดเป้าหมายของตนเองสำหรับการพัฒนา Fixed Mindset และ Growth Mindset & Self Leadership

กิจกรรม Make it Happen : ค้นหา Positive Fixed Mindset และ Positive Growth Mindset พร้อมทั้งพัฒนา Self-Leadership ของตนเอง

Competence : ขยายศักยภาพ (Growth Mindset & Self Leadership) เพื่อข้ามขอบเขตความเชื่ออันจำกัด (Fixed Mindset)

- หลุมพรางทางความคิด ที่ปิดกั้นศักยภาพของตัวเราในการทำงานและการบรรลุเป้าหมาย
- Art of Brain Working
 - การเข้าใจหลักการทำงานของสมองเพื่อบริหารสมองส่วนคิดและสมองส่วนอารมณ์ให้สมดุลกัน เพื่อสร้างความสมดุลทางอารมณ์จากภายในและใช้ความคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลเชิงสร้างสรรค์
 - การบริหารจัดการอารมณ์เพื่อบริหารสถานการณ์ / บริหารเวลา และบริหารผลงาน
- Unlock Potential สร้างแนวคิดใหม่ ในการเป็นผู้นำตนเอง(Growth Mindset & Self Leadership) เพื่อก้าวข้ามหลุมพราง / เพื่อการทำงานที่มีความสุข และประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
 - ฝึกทักษะการตั้งเป้าหมายและการวางแผนเพื่อการบริหารผลงาน
 - ฝึกกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบเพื่อตัดสินใจและแก้ไขปัญหา
 - ฝึกทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธ์เพื่อสนับสนุนการขับเคลื่อนผลงาน
 - ฝึกทักษะการจัดการบริหารความเครียดและสร้างความสุขเพื่อเติมไฟในการทำงานให้กับตนเอง

กิจกรรม Creation New Options ทดลองสร้างทางเลือกใหม่ๆ เพื่อพัฒนาภาวะผู้นำภายในตนเองในการสร้างผลลัพธ์ที่ดีขึ้นในการทำงานร่วมกันและการทำงานสู่เป้าหมาย ภายใต้สถานการณ์เดิม

Connect to implement: เชื่อมโยงหลักการและประยุกต์ใช้กับการทำงานและสถานการณ์จริงที่พบเจอได้ด้วยความมั่นใจ

- Proactive Working Mindset เทคนิคการสร้างกรอบความคิดในการทำงานเชิงรุก
- Work as Team แนวคิดการทำงานเป็นทีม เพื่อบรรลุเป้าหมายที่รับผิดชอบร่วมกัน
- Synergy Core Value กลยุทธ์การผสมผสานค่านิยมหลักขององค์กร ค่านิยมร่วม/ทีม ค่านิยมส่วนบุคคล เพื่อการทำงานที่สอดคล้องกันสู่การบรรลุเป้าหมายร่วมกัน (ผสมผสานจุดแข็ง)

กิจกรรม : กำหนดแนวทางการทำงานเชิงรุกของตนเองด้วย Growth Mindset

Continuous Improvement: สร้างแนวทางในการพัฒนา Growth Mindset อย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ และยั่งยืน

- Plan – เลือกสถานการณ์ที่คาดว่าจะพบเจอ และวางแผนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้
- Do - นำไปปฏิบัติจริงกับสถานการณ์จริง

- Check – ประเมินผลลัพธ์ของการนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง (สิ่งที่ทำได้ดี / สิ่งที่ควรพัฒนา)
- Sustainable – พัฒนาแนวทางไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีกว่าอย่างยั่งยืน

เทคนิคและวิธีการฝึกอบรม

- Training and Group Coaching ใช้กระบวนการผสมผสานระหว่างการ Teaching, Training และ Coaching ในระหว่างการอบรม เพื่อให้ผู้เรียนได้รับทั้งความรู้ ความเข้าใจ ผักผ่อนทักษะ และทัศนคติที่ดี
- Teaching for Knowledge เพื่อให้ข้อมูลหรือทำความเข้าใจเนื้อหาตามหัวข้อบรรยาย
- Training for Skill เพื่อฝึกทักษะผ่านการทดลองคิด วางแผนและปฏิบัติ ผ่านแบบทดสอบ กิจกรรม และกรณีศึกษา
- Coaching for Explore เพื่อสำรวจสิ่งที่เป็นหลุมพราง ความเชื่ออันจำกัด ซึ่งเป็นตัวจุดรั้งความสำเร็จ และหันมาค้นหาคำศักยภาพ จุดแข็ง หรือคุณค่าที่ดีที่สามารถนำมาใช้สร้างแนวทางสู่ความสำเร็จของตนเอง
- Coaching for Change ใช้กระบวนการ Coaching เพื่อสร้างเป้าหมาย ทางเลือกใหม่ๆ และแรงจูงใจที่จะนำไปสู่การลงมือปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
- Brain & Mind Based Training
- Positive Psychology
- Motivation Speaker Style

วิทยากรผู้สอน อาจารย์อัศวรินทร์ ภูทองกลม วิทยากร โค้ช ที่มีความเชี่ยวชาญด้านภาวะผู้นำ และการบริหารทีมงาน เพื่อขับเคลื่อนเป้าหมายองค์กร