

การเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานด้วย 5Q (Life Efficiency with 5Q)

หลักการและเหตุผล

5Q คืออะไร? การดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จตามที่ได้วางไว้ได้อย่างดี มีองค์ประกอบมากมายที่จะนำมาพิจารณาการทำงานให้บรรลุเป้าหมายและไปในทิศทางเดียวกันนั้น จะใช้ความรู้ความสามารถเพียงด้านเดียวคงจะไม่พอต่อการถึงจุดหมายปลายทาง การพัฒนาระดับความสามารถ (Quotient) ในด้านต่างๆ ของแต่ละบุคคลจึงเป็นประเด็นที่สำคัญที่จะทำให้คนประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิต และส่งผลให้ชีวิตการทำงานดีขึ้นไปด้วย

การพัฒนาระดับความสามารถในด้านต่างๆ ที่สำคัญ (5Q) ของแต่ละบุคคลด้วยตัวเอง จึงเป็นแนวทางที่องค์กรส่วนใหญ่อยากให้เกิดขึ้นกับบุคลากรในองค์กรของตัวเอง โดยการทำให้บุคลากรมี 5Q ที่สูงขึ้น

IQ : ทักษะการคิดแก้ปัญหาอย่างฉลาด

EQ : การจัดการอารมณ์เชิงลบของตัวเอง

AQ : การเปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นโอกาสที่ท้าทาย

OQ : การแสดงผลงานที่มีคุณค่า

UQ : การเป็นบุคคลที่มีจริยธรรมอันดี

การประยุกต์ใช้แนวทางบริหารจัดการ Q (Quotient) ต่างๆ กับเป้าหมายในชีวิตหรืองานที่ได้รับ รวมถึงสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงาน ย่อมทำให้บุคคลสามารถพิชิตเป้าหมายของตัวเอง และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง รวมถึงการเป็นบุคลากรที่มีจิตใจที่ดีขององค์กร จะทำให้องค์กรประสบความสำเร็จอย่างแน่นอน

การเรียนรู้และนำแนวทางไปปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างเข้าใจแนวทาง 5Q นั้น จะทำให้บุคลากรได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ แล้วอย่างเต็มที่และเต็มกำลัง นั่นก็หมายความว่า จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงวิถีปฏิบัติงานของแต่ละบุคคลที่ดีขึ้น จึงทำให้เกิดผลงานที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

โดยที่ Q แต่ละตัวจะสอดคล้องกันและทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ โดยมีหลักของสมาธิเข้าไปเป็นพื้นฐานของสิ่งเหล่านี้จะทำให้เป็น 5Q แบบยั่งยืนแล้วเป็นต้นแบบเพื่อองค์กรหรือหน่วยงานต่างๆ ได้นำไปปรับใช้ให้เข้ากับวัฒนธรรมขององค์กรตัวเอง

หลักสูตรนี้จะทำให้ผู้เข้าอบรม

สร้างมุมมองการอยู่ร่วมกันที่แตกต่างแต่ไม่แตกแยก โดยรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น สามารถปรับเปลี่ยนกระบวนการคิด เพิ่มประสิทธิภาพของการสื่อสาร และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างตนเองกับผู้อื่นได้อย่างลงตัว สามารถประยุกต์ใช้ 5Q กับการทำงานเพื่อการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

1. เกิดการเรียนรู้กระบวนการของ 5Q และนำไปสู่การปฏิบัติอย่างมีรูปแบบและเห็นผล มีมุมมองปัญหาและอุปสรรคของงานที่เจออยู่ด้วยมุมมองใหม่ๆ สามารถนำวิธีการของตนเองมาใช้ในการแก้ปัญหาได้อย่างเป็นอัตโนมัติ
2. ได้ปรับบุคลิกภาพให้เข้ากับผู้อื่นอย่างเหมาะสม
3. เข้าใจการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ และการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
4. ได้จุดร่วม และส่งวนจุดต่างของการอยู่ร่วมกันในการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข และบรรลุเป้าหมายขององค์กรร่วมกัน
5. ค้นพบ “ตัวตน” ที่แท้จริงของตนเอง สามารถนำพาตนเองและองค์กรที่มีความหลากหลายไปสู่จุดหมายที่ตั้งไว้ รวมถึงประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันและการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
6. เข้าใจหลักของ 5Q ผ่านกิจกรรมดังต่อไปนี้
 - สนุกกับการใช้ IQ (Intelligence Quotient) แก้ปัญหาต่างๆ
 - พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ EQ (Emotional Quotient)
 - ก้าวข้ามอุปสรรค AQ (Adversity Quotient) อย่างกล้าหาญ
 - แสดงผลงานอย่างมีคุณค่าด้วยความเป็นเจ้าของ OQ (Optimist Quotient)
 - พัฒนาตนเองเพื่ออยู่ร่วมกับสังคม UQ (Unity Quotient) อย่างมีความสุข
7. ได้ทดลองปฏิบัติผ่าน Workshop: กำหนดแนวทางพัฒนา 5Q ของตนเอง

หัวข้อสำคัญในการเรียนรู้

- หลักและวิธีการจัดการงานและคนอย่างมีประสิทธิภาพด้วย 5Q
- แบบทดสอบสัตว์สี่ทิศและความหมายของ 5Q
- ใครคือคนที่องค์กรต้องการ
- บทบาทหน้าที่ของตัวเอง
- ทฤษฎีพฤติกรรมมนุษย์เพื่อการจัดการ
- เรียนรู้คน จากโมเดลผู้นำ 4 ทิศ
- การสร้างแรงผลักดันให้ลูกน้องทำงานและมุ่งมั่นทำงานให้บรรลุเป้าหมาย
- ทฤษฎีการสร้างแรงจูงใจ ในการทำงาน
- การประยุกต์กับการทำงานได้อย่างสัมฤทธิ์ผลด้วย 5Q

- ทักษะที่ดีในการทำงาน
- Work Shop
- ผ่านกิจกรรมกลุ่ม 4-5 กิจกรรม ตามความเหมาะสม
- ระดมสมอง และแชร์ความคิด

หลักสูตรนี้เหมาะสมกับ

- ผู้ที่ต้องการเข้าใจตัวตนที่แท้จริงของตนเอง และผู้อื่น
- พนักงานที่ต้องการเตรียมพร้อมสู่การเป็นหัวหน้างาน
- ผู้บริหาร หัวหน้างาน ระดับปฏิบัติงาน ที่ต้องการพัฒนาตนเอง

รูปแบบการอบรม

การบรรยาย	30 %
เกมส์ / กิจกรรมกลุ่ม / ฝึกปฏิบัติ Workshop	70%

รูปแบบของการอบรม

เป็นการเรียนรู้เนื้อหาวิชาการ ผ่าน Work Shop และกิจกรรมต่างๆ โดยใช้เครื่องมือที่เรียกว่า 5Q (IQ EQ OQ AQ UQ) และ OD ที่หลากหลายประเภผสมผสานกัน เพื่อเชื่อมโยงเนื้อหาทางวิชาการให้เข้าใจได้ง่าย สามารถนำไปปรับใช้กับการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีการ

บรรยายเนื้อหาวิชาการประกอบการทำ Work Shop และกิจกรรมกลุ่ม ในอัตราส่วน เนื้อหาวิชาการ 30 % : Work Shop กิจกรรม 70 %

การใช้เครื่องมือทางด้าน 5Q และ OD tools และเทคนิคการฝึกอบรมหลายประเภท เช่น

- Ai (Appreciative Inquiry)
- Dialogue สนทนาสะท้อนทนา
- เกมพฤติกรรม
- Work Shop
- การระดมความคิดด้วย 5Q
- Clip VDO และอื่นๆ

ผลสัมฤทธิ์ที่จะได้ (Outcomes)

บุคคล :

- เรียนรู้ เข้าใจธรรมชาติและพื้นฐานของตนเอง และผู้อื่นด้วย 5Q
- เข้าใจตนเองและผู้อื่นด้วยแบบทดสอบสัตว์สี่ทิศและ 5Q
- สามารถใช้ 5Q เรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข
- เข้าใจวิธีลดความตึงเครียดในการทำงานร่วมกันด้วย 5Q
- สามารถนำความรู้เรื่อง 5Q ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข

ครอบครัว :

- ได้ผู้นำครอบครัวและสมาชิกของครอบครัวที่เข้าใจธรรมชาติและพื้นฐานของตนเองและคนในครอบครัวด้วย 5Q
- จุดประกายความเข้าใจภายในครอบครัว เปิดใจ เชื้ออาหาร ห่วงใยดูแลและรับฟังกันมากขึ้นเพราะมี 5Q
- สมาชิกในครอบครัวรู้จักบทบาทและหน้าที่ของตนเองอย่างเชื้ออาหารกันและกัน
- สมาชิกในครอบครัวมีความรัก ความเข้าใจ
- ประชาธิปไตยและเสรีภาพบนความรับผิดชอบร่วมกันเริ่มต้นที่บ้าน

องค์กร :

- ได้พนักงานที่มีทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน
- พนักงานมีประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น
- นโยบายขององค์กรถูกขับเคลื่อนสู่การปฏิบัติได้เร็วขึ้น
- ได้รับการยอมรับในเรื่ององค์กรยุคใหม่ใส่ใจในทุกๆ ด้านของผู้ที่เกี่ยวข้องกับองค์กรทั้งหมด (ผู้ถือหุ้น ผู้บริหาร พนักงาน ผู้ผลิตวัตถุดิบให้เรา ลูกค้าเรา และสิ่งแวดล้อมที่องค์กรเราอยู่ร่วมด้วย)
- ผลกำไรที่ยั่งยืน ส่งผลทำให้ผู้ถือหุ้น ผู้บริหาร พนักงาน ผู้ผลิตวัตถุดิบให้เรา ลูกค้าเรา และสิ่งแวดล้อมที่องค์กรเราอยู่ร่วมด้วย อยู่กันอย่างเกื้อกูล
- เป็นองค์กรที่มีความสำเร็จและความสุข