

Growth Mindset for getting Great Target

การสร้างกรอบความคิดเพื่อการเติบโตและการบรรลุเป้าหมาย

หลักการและเหตุผล

○ P : Problem : ปัญหา

ในการบริหารงานหรือการบริหารชีวิตเราคงไม่สามารถหลีกเลี่ยงการพบเจอกับปัญหา อุปสรรค เป้าหมายที่ยาก งานที่ลำบาก และเยาะ เจอแรงกดดันจากรอบด้าน และถูกคาดหวังจากสภาพแวดล้อมและคนรอบตัว ที่ทำให้เราเผลอเกิดอารมณ์เชิงลบ เกิดความคิดเชิงลบต่อสถานการณ์รอบด้าน คิดลบต่อตนเอง คิดลบต่อคนอื่น รู้สึกท้อถอย หดเหี่ยว ไม่มีความสุขในการทำงาน การสื่อสารและความสัมพันธ์ขัดแย้ง ความคิดสร้างสรรค์หดหาย กำลังใจที่จะเผชิญอุปสรรคหมดไป ความหวังในการบรรลุเป้าหมายไร้หนทาง

○ C : Cause : สาเหตุ

ซึ่งสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นจากที่กล่าวมานั้นมักเกิดจากหลุมพรางทางความคิด (Fixed Mindset) หลายสาเหตุด้วยกัน เช่น

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

- หัวหน้า ลูกน้อง เพื่อร่วมงาน ไม่ได้ตั้งใจ
- รู้สึกไม่ OK กับ หัวหน้าไม่ได้เรื่อง จึงเอาแต่หน้า จู้จู้จุกจิก อีโก้สูง
- รู้สึกไม่ OK และทนไม่ค่อยได้กับพฤติกรรมที่ไม่ดีของลูกน้องหรือเพื่อนร่วมงานบางคน
- องค์การหรือหัวหน้า อยากให้สร้างผลลัพธ์ในการทำงาน แต่ทรัพยากรไม่ค่อยสนับสนุน

○ A : Answer : แนวทางแก้ไขปัญหาและการบรรลุเป้าหมาย

หากเราสามารถรู้ได้อย่างชัดเจนและมองเห็นว่าสาเหตุของปัญหาที่เรา กำลังเผชิญอยู่นั้นเกิดจากอะไร เราจะสามารถมองเห็นแนวทางต่างๆ ในการก้าวข้ามหลุมพรางทางความคิดที่เป็นอุปสรรคในการขับเคลื่อนเป้าหมายในการทำงานและการใช้ชีวิตได้ดียิ่งขึ้น

หลักสูตร Growth Mindset for Success ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถสร้างแนวทางในการก้าวข้ามหลุมพรางและอุปสรรคที่พบเจอได้ด้วยศักยภาพจากภายในตนเอง พร้อมทั้งเรียนรู้เครื่องมือใหม่ๆ ในการสร้าง (Growth Mindset) ได้แก่

- การเข้าใจหลักการทำงานของสมอง (Art of Brain Working) เพื่อบริหารสมองส่วนคิดและสมองส่วนอารมณ์ให้สมดุลกัน เพื่อสร้างความสมดุลทางอารมณ์จากภายในและใช้ความคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลเชิงสร้างสรรค์
- การเรียนรู้แนวทางในการค้นพบคุณค่าและดึงศักยภาพดีๆ จาก Fixed Mindset มาใช้ในการสร้างความมั่นใจและขจัดความกลัวที่ปิดกั้นศักยภาพ
- เรียนรู้เทคนิคการสร้างแนวคิดใหม่ๆ สำหรับการขับเคลื่อนและการบรรลุเป้าหมาย (Growth Mindset) ผ่านเครื่องมือต่างๆ เช่น
 - การเรียนรู้ พัฒนาต่อยอดจากกรบวนการทำงานที่เคยประสบความสำเร็จ (Success Pattern)
 - การให้ความหมายในเชิงบวกต่อสถานการณ์ต่างๆ (Positive Meaning)
 - การเรียนรู้เชิงบวกจากอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น ปัญหา/อุปสรรคที่พบเจอ และปรับสภาวะอารมณ์ให้มีความพร้อมสำหรับการเผชิญกับเป้าหมายที่ท้าทาย (Positive Learning)
 - เทคนิคการสร้างกรอบความคิดในการทำงานเชิงรุก (Proactive Working Mindset)
 - ตั้งเป้าหมาย วางแผนการทำงานสู่การปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย
 - การเรียนรู้คนที่มีความแตกต่างกับเราเพื่อสร้างความเข้าใจกัน
 - การสร้างสัมพันธ์และการสื่อสารเพื่อสร้างผลลัพธ์ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
 - การผสมผสานค่านิยมภายในตนเองสู่การลงมือปฏิบัติโดยปราศจากความขัดแย้งภายในตนเอง (Part Integration)
 - กลยุทธ์การผสมผสานค่านิยมหลักขององค์กร ค่านิยมร่วม/ทีม ค่านิยมส่วนบุคคลเพื่อการทำงานที่สอดคล้องกันสู่การบรรลุเป้าหมายร่วมกัน (ผสมผสานจุดแข็ง) (Synergy Core Value)

○ N : Net benefit : ผลลัพธ์จากการลงมือปฏิบัติตามแนวทางที่เลือก
หากผู้เรียนได้เข้ารับการอบรมตามเนื้อหาของหลักสูตรนี้และได้ฝึกตามกระบวนการ จะส่งผลให้เกิดขึ้นดังนี้

- **Confident:** เกิดความเชื่อมั่นภายในตนเอง (I Can Do) เชื่อมั่นในทีมงาน (We Can Do) พร้อมทั้งเกิดความไว้วางใจในองค์กร (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 เพื่อเผชิญกับอุปสรรคและพิชิตเป้าหมายที่ท้าทาย

วัตถุประสงค์

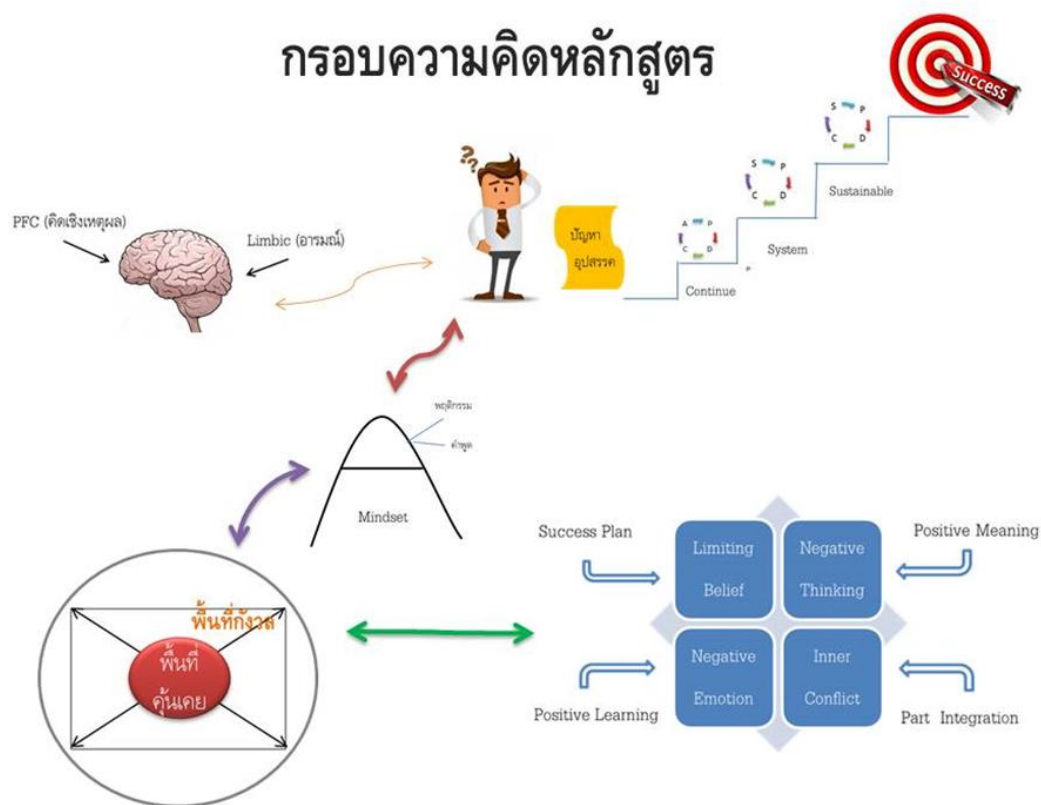
Knowledge: ความรู้ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และแนวทางในสร้างความมั่นใจจากภายใน ผ่านการมองเห็นและตระหนักในคุณค่าดี ๆ หรือศักยภาพที่เป็นจุดแข็งภายใต้กรอบความคิดเดิมของตนเองในอดีตที่ผ่านมา และกรอบความคิดที่ใช้อย่างเป็นอัตโนมัติจากความเคยชินและความชำนาญในปัจจุบัน (Fixed Mindset) พร้อมเรียนรู้แนวทางการขยายกรอบความคิดในมิติของการเติบโตและการพัฒนาในด้านต่างๆ (Growth Mindset) เช่น พัฒนาตนเอง พัฒนาทีม และพัฒนาองค์กร สู่ความสำเร็จของเป้าหมายที่ตั้งไว้ร่วมกัน

Skill: ทักษะ สามารถนำ Positive Fixed Mindset และ Positive Growth Mindset มาสร้างแนวทางปฏิบัติในมิติของการสร้างสัมพันธ์ การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ และการบริหารผลงาน ด้วยการเริ่มต้นจากตนเอง (I Can Do) พร้อมทั้งผสานค่านิยมของตนเอง (Personal Value) ค่านิยมของหน่วยงานหรือทีม (Team Value) และค่านิยมหลักขององค์กร (Core Value) เพื่อขับเคลื่อนและบรรลุเป้าหมายร่วมกัน (We Can Do & Grow Together)

Attribute & Attitude: คุณลักษณะและทัศนคติ

สามารถสร้างความมั่นใจให้เกิดขึ้นภายในตนเอง ขยายสู่การสร้างเชื่อมั่นในทีมงานและสร้างความไว้วางใจภายในองค์กร ในการเผชิญกับปัญหาที่พบเจอพร้อมสร้างกลยุทธ์ในการพัฒนาสู่การบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผ่านการดึงศักยภาพและคุณค่าดี ๆ (ประสบการณ์/ความรู้ /ความเชื่อ /ค่านิยม) ที่อยู่ภายใต้ Fixed Mindset ของตนเอง เพื่อใช้เป็นจุดตั้งต้นและขจัดความกลัวที่ปิดกั้นศักยภาพซึ่งเกิดจาก การมีความเชื่อที่จำกัด (Limiting Believe) / ความคิดเชิงลบ (Negative Thinking) / อารมณ์เชิงลบ(Negative Emotion) / ความขัดแย้งของค่านิยมหรือคุณค่าภายในตนเอง (Inner Conflict)

พร้อมทั้งสร้างมุมมองเชิงบวกเพื่อการเติบโต พัฒนาอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ และยั่งยืน (Growth Mindset) ผ่านการเรียนรู้ พัฒนาต่อยอดจากกระบวนการที่เคยประสบความสำเร็จ (Success Pattern) / การเรียนรู้เชิงบวกจาก อารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น ปัญหาและอุปสรรคที่พบเจอ และปรับสภาวะอารมณ์ของตนเองให้มีความพร้อมสำหรับการเผชิญกับเป้าหมายที่ท้าทาย (Positive Learning) / การให้ความหมายในเชิงบวกต่อสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งจะช่วยให้สามารถปรับมุมมองภายในตนเองให้มองประโยชน์ในมิติต่างๆจากสถานการณ์เชิงลบสู่การนำไปใช้ขับเคลื่อนเป้าหมายในการทำงานและชีวิตส่วนตัว (Positive Meaning) / การผสานค่านิยมภายในตนเองสู่การลงมือปฏิบัติโดยปราศจากความขัดแย้งภายในตนเอง (Part Integration) เพื่อสร้างสัมพันธ์และบริหารผลงานสู่ความสำเร็จ



เนื้อหาการบรรยาย

ช่วงที่ 1 : Confident : สร้างความมั่นใจจากภายในตนเอง

- สสำรวจมุมมองแนวคิดตนเองในปัจจุบันเกี่ยวกับ Fixed Mindset และ Growth Mindset
- หลักการ แนวคิด และความสำคัญ Fixed Mindset และ Growth Mindset
- กำหนดเป้าหมายของตนเองสำหรับการพัฒนา Fixed Mindset และ Growth Mindset

กิจกรรม Make it Happen : ค้นหา Positive Fixed Mindset และ Positive Growth Mindset ของตนเอง

ช่วงที่ 2 : Competence : ขยายศักยภาพ (Growth Mindset) เพื่อข้ามขอบเขตความเชื่ออันจำกัด (Fixed Mindset)

- หลุมพรางทางความคิด ที่ปิดกั้นศักยภาพของเราในการทำงานและการบรรลุเป้าหมาย
- Art of Brain Working การเข้าใจหลักการทำงานของสมองเพื่อบริหารสมองส่วนคิดและสมองส่วนอารมณ์ให้สมดุลกัน เพื่อสร้างความสมดุลทางอารมณ์จากภายในและใช้ความคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลเชิงสร้างสรรค์
- วิเคราะห์พฤติกรรมที่เราติดตัวที่สกัดกั้นประสิทธิภาพในการทำงานและการเป็นผู้นำตนเอง
- วิเคราะห์และสร้างภาวะผู้นำภายในตนเองจากคุณค่าภายในและค่านิยมที่ให้ความสำคัญเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการบริหารสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงและการบริหารผลงาน
- การบริหารสถานการณ์ในการทำงานให้มีประสิทธิภาพโดยปราศจากอารมณ์เชิงลบ (E+R=O)
- Unlock Potential สร้างแนวคิดใหม่ (Growth Mindset) เพื่อก้าวข้ามหลุมพราง เพื่อการทำงานที่มีความสุขและประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

กิจกรรม Creation New Options : สร้างการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง พัฒนาบุคลิกภาพ ด้วยเทคนิคการเอาชนะหลุมพรางทางความคิดและบริหารสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงโดยปราศจากอารมณ์เชิงลบ พร้อมทั้งสร้างความเชื่อมั่นศักยภาพของตนเองในการทำงาน อันนำไปสู่การได้รับความไว้วางใจจากทีมงานและผู้บริหาร

ช่วงที่ 3 : Connect to implement: เชื่อมโยงหลักการและพัฒนาทักษะเพื่อประยุกต์ใช้กับการทำงานและสถานการณ์จริงที่พบเจอได้ด้วยคามมั่นใจ

- หลักการการจัดการงาน การบริหารเวลา เพื่อการบริหารผลงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- เทคนิคการตั้งเป้าหมายและการวางแผนเพื่อขับเคลื่อนผลงานด้วย SMART Goal Setting
- เทคนิคทำงานเชิงรุกด้วยการบริหารผลงานเชิงกลยุทธ์และการทำงานอย่างสร้างสรรค์
- เทคนิคการวางแผนงานที่สอดคล้องกับเป้าหมาย 5W2H
- เทคนิคตัดสินใจแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์
- เทคนิคการสร้างสัมพันธ์และสื่อสารเพื่อการบริหารผลงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- การทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อขับเคลื่อนเป้าหมายองค์กรร่วมกัน

กิจกรรม การประยุกต์ใช้ทักษะและเทคนิคที่ได้ฝึกปฏิบัติกับสถานการณ์จริงของตนเอง เพื่อให้เกิดความมั่นใจ ในการนำไปใช้จริงในสถานการณ์ที่พบเจอ

ช่วงที่ 4 : Continuous Improvement: สร้างแนวทางในการพัฒนา Growth Mindset อย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ และยั่งยืน

วัตถุประสงค์

- ผู้เข้ารับการอบรมสามารถวางแผนการนำความรู้และทักษะที่เรียนไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์จริงในการทำงานของตนเอง พร้อมทั้งสร้างแนวทางในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง
- Plan – เลือกสถานการณ์ที่คาดว่าจะพบเจอ และวางแผนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้

- Do – ตั้งเป้าหมายเพื่อการลงมือปฏิบัติจริงกับสถานการณ์ด้วยตนเอง
- Check – สร้างแนวทางการประเมินผลลัพธ์ของการนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง
- Sustainable – สร้างแนวทางการพัฒนาตนเองไปสู่การผลลัพธ์ที่ดีกว่าอย่างยั่งยืน

เทคนิคและวิธีการฝึกอบรม

Training and Group Coaching ใช้กระบวนการผสมผสานระหว่าง การ Teaching, Training และ Coaching ในระหว่าง การอบรม เพื่อให้ผู้เรียนได้รับทั้งความรู้ ความเข้าใจ ผักผ่อนทักษะ และทัศนคติที่ดี

- Teaching for Knowledge เพื่อให้ข้อมูลหรือทำความเข้าใจเนื้อหาตามหัวข้อบรรยาย
- Training for Skill เพื่อฝึกทักษะผ่านการทดลองคิด วางแผนและปฏิบัติ ผ่านแบบทดสอบ กิจกรรม และกรณีศึกษา
- Coaching for Explore เพื่อสำรวจสิ่งที่เป็นหลุมพราง ความเชื่ออันจำกัด ซึ่งเป็นตัวจุดรั้งความสำเร็จ และหันมา ค้นหาศักยภาพ จุดแข็ง หรือคุณค่าที่ดีที่สามารถนำมาใช้สร้างแนวทางการสู่ความสำเร็จของตนเอง
- Coaching for Change ใช้กระบวนการ Coaching เพื่อสร้างเป้าหมาย ทางเลือกใหม่ๆ และแรงจูงใจที่จะนำไปสู่การลงมือปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

Brain & Mind Based Training ทำความเข้าใจธรรมชาติการทำงานของสมองและจิตใจ ในการเรียนรู้ สร้างสภาวะที่สนับสนุน การเรียนรู้ของผู้เรียน ทำให้สมองของผู้เรียนมีความสุข ไม่ทำให้เกิดความกลัวหรือความกังวล เน้นการพัฒนาจากจุดแข็ง และ ใช้สมองส่วนคิดให้มากขึ้นเพื่อสร้างสรรค์แนวคิดใหม่ๆ แทนการตกอยู่ใต้อิทธิพลของสมองส่วนอารมณ์ที่เป็นลบ แล้วใช้วงจร พฤติกรรมเดิมในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

Positive Psychology สร้างสภาวะที่พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง ด้วยการสร้างสมดุลของการสนับสนุนและความท้าทาย บน หน้าที่และเป้าหมายที่ตั้งไว้ กระตุ้นให้ผู้เรียนค้นหาคุณค่าของตนเอง และมองเห็นประโยชน์และผลตอบแทนที่มากกว่าปัจจัย ภายนอก แต่เป็นการพัฒนาตนเองและการได้ใช้คุณค่าของตนเองในการทำงาน เห็นความสำคัญของการได้ช่วยเหลือผู้อื่นและ องค์กรด้วยสิ่งที่ตนมี

Motivation Speaker Style เป็นคุณสมบัติส่วนตัวและจุดเด่นของวิทยากร ซึ่งการบรรยายในรูปแบบดังกล่าว จะช่วยกระตุ้น และปลุกพลังให้ผู้เข้าอบรมตื่นตัวและอยากเรียนรู้ตลอดเวลา

กลุ่มเป้าหมาย พนักงานทุกระดับ (วิทยากรจะปรับระดับความลึกของ Content บางส่วนให้เข้ากับระดับของผู้เข้าอบรม)

วิทยากร : อาจารย์อัครินทร์ ภูทองกลม

วิทยากร โค้ช ที่ปรึกษา ด้านการพัฒนาศักยภาพผู้นำรุ่นใหม่เพื่อการเพิ่มผลผลิตให้องค์กร