

Growth Mindset to Good Modelling & Emotional Control การคิดแบบเติบโตและบุคลิกภาพแบบอย่างและการจัดการอารมณ์

อาจารย์อัครินทร์ ภูทองกลม

หลักการและเหตุผล

P : Problem : ในการบริหารงานหรือการบริหารชีวิตเราคงไม่สามารถหลีกเลี่ยงการพบเจอกับปัญหา อุปสรรค เป้าหมายที่ยาก ที่ทำให้เราเจอเกิดอารมณ์เชิงลบ เกิดความคิดเชิงลบต่อสถานการณ์รอบด้าน คิดลบต่อตนเอง คิดลบต่อคนอื่น รู้สึกท้อถอย หดเหี่ยว ไม่มีความสุขในการทำงาน การสื่อสารและความสัมพันธ์ขัดแย้ง ความคิดสร้างสรรค์หดหาย กำลังใจที่จะเผชิญอุปสรรคหมดไป ความหวังในการบรรลุเป้าหมายไร้หนทาง

C : Cause : ซึ่งสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นจากที่กล่าวมานั้นมักเกิดจากหลุมพรางทางความคิด (Fixed Mindset) หลายสาเหตุด้วยกัน เช่น

- ติดกับดักแห่งอารมณ์เชิงลบจากการเปรียบเทียบสิ่งที่ตนมีและสิ่งที่คนอื่นมี
- การมองไม่เห็นคุณค่า ข้อดี หรือ ศักยภาพภายในตนเอง
- รู้สึกท้อถอยกับงานที่มีปัญหาและอุปสรรค
- มองเป้าหมายที่ได้รับเป็นความเครียดไม่ใช่เรื่องท้าทาย
- การแบกรับความรับผิดชอบ โดยไม่ใช่อำนาจหน้าที่โดยตรง
- การใช้อารมณ์เชิงลบกับเรื่องที่ไม่ได้ตั้งใจ
- ไม่กล้าตัดสินใจเพราะกลัวความล้มเหลว
- การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วจนปรับตัวไม่ทัน ทำให้เกิดความเครียด

ฯลฯ

A : Answer : แนวทางแก้ไขปัญหาและการบรรลุเป้าหมาย : หากเราสามารถรู้ได้อย่างชัดเจนและมองเห็นว่าสาเหตุของปัญหาที่เรา กำลังเผชิญอยู่นั้นเกิดจากอะไร เราจะสามารถมองเห็นแนวทางต่างๆ ในการก้าวข้ามหลุมพรางทางความคิดที่เป็นอุปสรรคในการขับเคลื่อนเป้าหมายในการทำงานและการใช้ชีวิตได้ดีมากยิ่งขึ้น

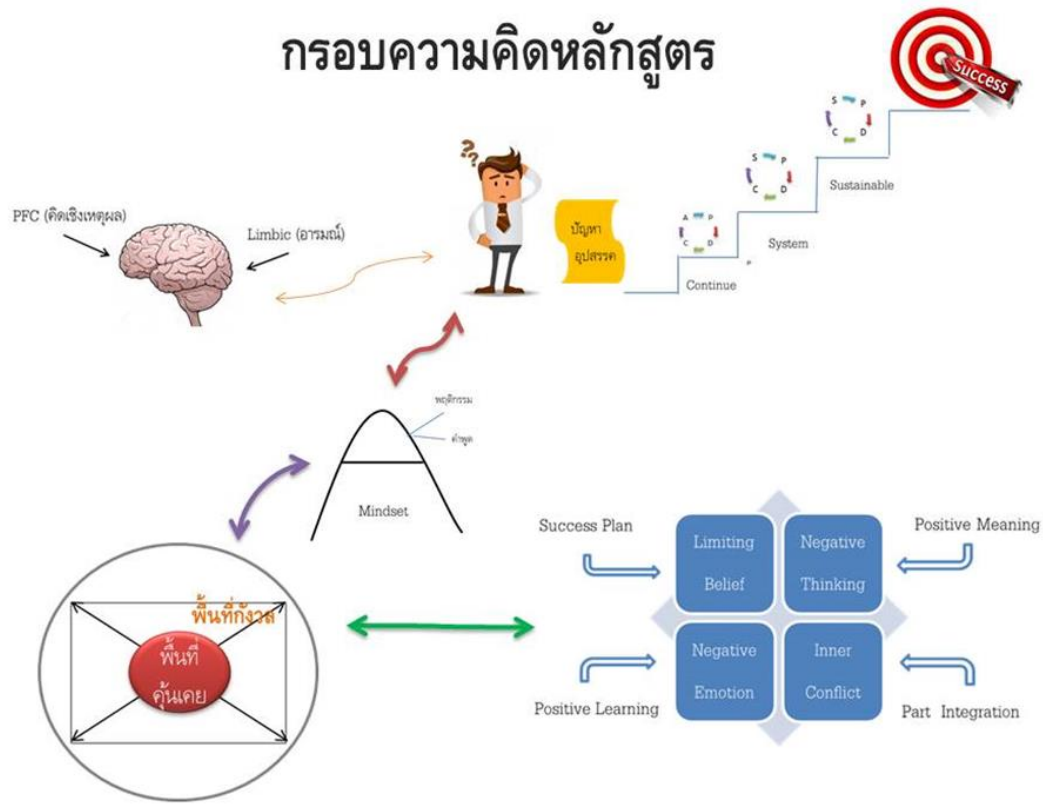
หลักสูตร Growth Mindset to Good Modelling & Emotional Control ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถสร้างแนวทางในการก้าวข้ามหลุมพรางและอุปสรรคที่พบเจอได้ด้วยศักยภาพจากภายในตนเอง พร้อมทั้งเรียนรู้เครื่องมือใหม่ๆ ในการสร้าง (Growth Mindset for change to success) ได้แก่

- การเข้าใจหลักการทำงานของสมอง (Art of Brain Working) เพื่อบริหารสมองส่วนคิดและสมองส่วนอารมณ์ให้สมดุลกัน เพื่อสร้างความสมดุลทางอารมณ์จากภายในและใช้ความคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลเชิงสร้างสรรค์
- การเรียนรู้แนวทางในการค้นพบคุณค่าและดึงศักยภาพดีๆ จาก Fixed Mindset มาใช้ในการสร้างความมั่นใจและขจัดความกลัวที่ปิดกั้นศักยภาพ
- เรียนรู้เทคนิคการสร้างแนวคิดใหม่ๆ สำหรับการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงและการบรรลุเป้าหมาย (Growth Mindset for change to success) ผ่านเครื่องมือต่างๆ เช่น
 - การเรียนรู้ พัฒนาต่อยอดจากกระบวนการที่เคยประสบความสำเร็จ (Success Pattern)
 - การให้ความหมายในเชิงบวกต่อสถานการณ์ต่างๆ (Positive Meaning)
 - การเรียนรู้เชิงบวกจากอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น ปัญหา/อุปสรรคที่พบเจอ และปรับสภาวะอารมณ์ให้มีความพร้อมสำหรับการเผชิญกับเป้าหมายที่ท้าทาย (Positive Learning)
 - การผสมผสานศักยภาพในตนเองสู่การลงมือปฏิบัติโดยปราศจากความขัดแย้งภายในตนเอง (Part Integration)
 - กลยุทธ์การผสมผสานค่านิยมหลักขององค์กร ค่านิยมร่วม/ทีม ค่านิยมส่วนบุคคลเพื่อการทำงานที่สอดคล้องกันสู่การบรรลุเป้าหมายร่วมกัน (ผสมผสานจุดแข็ง) (Synergy Core Value)
 - เทคนิคการสร้างกรอบความคิดในการทำงานเชิงรุก (Proactive Working Mindset)
 - การกำหนดแนวทางการทำงานเชิงรุกของตนเอง
 - 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

กรอบความคิดหลักสูตร



เนื้อหาการบรรยาย

ช่วงที่ 1 : Confident : สร้างความมั่นใจให้กล้าขยาย Comfort Zone

สำรวจกรอบความคิดของตนเอง เพื่อค้นพบคุณค่าที่ภายใต้ Fixed Mindset และสร้างความมั่นใจจากภายในตนเองในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลง

- สำรวจมุมมองแนวคิดตนเองในปัจจุบันเกี่ยวกับ Fixed Mindset และ Growth Mindset for change
- หลักการ แนวคิด และความสำคัญ Fixed Mindset และ Growth Mindset for change
- กำหนดเป้าหมายของตนเองสำหรับการพัฒนา Fixed Mindset และ Growth Mindset for change

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

ช่วงที่ 2 : Competence : เสริมสร้างสมรรถนะในการสร้าง Growth Mindset

ขยายกรอบความคิด (Growth Mindset for change to success) เพื่อก้าวข้ามขอบเขตความเชื่ออันจำกัด (Fixed Mindset) มุ่งสร้างการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง ทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพ และขับเคลื่อนผลงานสู่เป้าหมาย

- หลุมพรางทางความคิด ที่ปิดกั้นศักยภาพของตัวเราในการทำงานและการบรรลุเป้าหมาย
- Art of Brain Working การเข้าใจหลักการทำงานของสมองเพื่อบริหารสมองส่วนคิดและสมองส่วนอารมณ์ให้สมดุลกัน เพื่อสร้างความสมดุลทางอารมณ์จากภายในและใช้ความคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลเชิงสร้างสรรค์

- วิเคราะห์พฤติกรรมและการเอาตัวรอดที่สกัดกั้นประสิทธิภาพในการทำงานและการเป็นผู้นำตนเอง
- วิเคราะห์และสร้างภาวะผู้นำภายในตนเองจากคุณค่าภายในและค่านิยมที่ให้ความสำคัญเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการบริหารสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงและการบริหารผลงาน
- การบริหารสถานการณ์ในการทำงานให้มีประสิทธิภาพโดยปราศจากอารมณ์เชิงลบ ($E+R=O$)
- Unlock Potential สร้างแนวคิดใหม่ (Growth Mindset) เพื่อก้าวข้ามหลุมพราง เพื่อการทำงานที่มีความสุขและประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
- กิจกรรม Creation New Options : สร้างการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง พัฒนาวุฒิภาวะ ด้วย
- เทคนิคการเอาชนะหลุมพรางทางความคิดและบริหารสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงโดยปราศจากอารมณ์เชิงลบ พร้อมทั้งสร้างความเชื่อมั่นศักยภาพของตนเองในการทำงาน อันนำไปสู่การได้รับความไว้วางใจจากทีมงานและผู้บริหาร

ช่วงที่ 3 : Connect to implement : เชื่อมโยงและพัฒนาทักษะสู่การลงมือปฏิบัติ

เชื่อมโยงหลักการ (Growth Mindset for change to success) และพัฒนาทักษะที่สำคัญ (Skill & Tools Set) เพื่อประยุกต์ใช้กับการทำงานให้เกิดผลลัพธ์ และรับมือสถานการณ์เปลี่ยนแปลงได้ด้วยคามมั่นใจ

- เทคนิคการจัดการสถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความขัดแย้งด้วย 4A Model
- เทคนิคการเทคนิคการบริหารอารมณ์เพื่อการสร้างผลงานด้วย 6Q
- เทคนิคทำงานเชิงรุกด้วยการบริหารผลงานเชิงกลยุทธ์และการทำงานอย่างสร้างสรรค์
- 7 เทคนิคการจัดการความเครียด เพื่อการบริหารผลงานสู่เป้าหมาย
- 9 เทคนิคการสร้างความสุขเล็กๆ เพื่อการเพิ่มพลังในการทำงาน
- เทคนิคการสร้างสัมพันธ์และสื่อสารเพื่อการบริหารผลงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- การทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อขับเคลื่อนเป้าหมายองค์กรร่วมกัน

กิจกรรม การประยุกต์ใช้ทักษะและเทคนิคที่ได้ฝึกปฏิบัติกับสถานการณ์จริงของตนเอง เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการนำไปใช้จริงในสถานการณ์ที่พบเจอ

ช่วงที่ 4 : Continuous Development : สร้างแนวทางการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

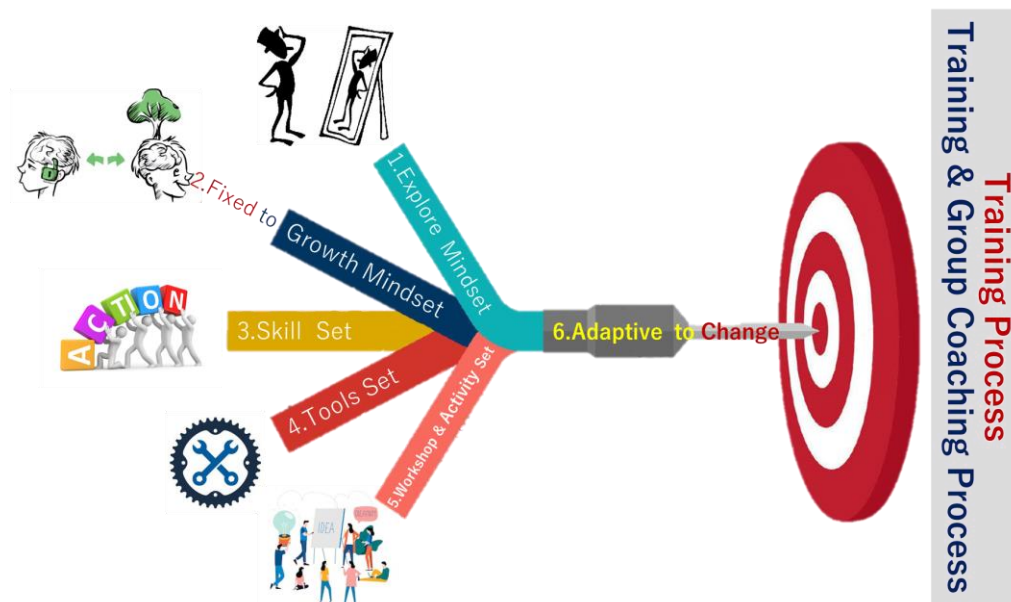
สร้างแนวทางในการพัฒนา Growth Mindset เพื่อขับเคลื่อนผลสัมฤทธิ์ในการทำงานร่วมกันในองค์กร อย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ และยั่งยืน ด้วยตนเอง

- Plan – เลือกสถานการณ์ที่คาดว่าจะพบเจอ และวางแผนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้
- Do – นำไปปฏิบัติจริงกับสถานการณ์จริง
- Check – ประเมินผลลัพธ์ของการนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง (สิ่งที่ทำได้ / สิ่งที่ต้องพัฒนา)
- Sustainable – พัฒนาแนวทางไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีกว่าอย่างยั่งยืน

เทคนิคและวิธีการฝึกอบรม

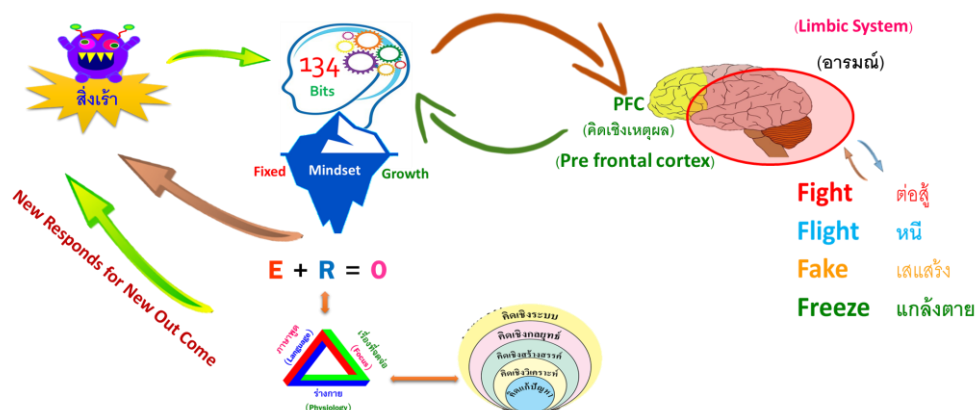
- Training and Group Coaching
- Brain & Mind Based Training
- Positive Psychology สร้างสภาวะที่พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง
- Motivation Speaker Style

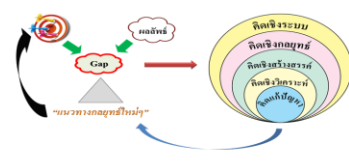
กระบวนการในการฝึกอบรม



Process

การบริหารสถานการณ์
และรับมือกับการเปลี่ยนแปลง





ค้นพบคุณค่าภายใน
ตนเอง ส่งผลให้เกิดความ
มั่นใจและกล้าขยาย
Comfort Zone เพื่อรับมือ
กับการเปลี่ยนแปลง

กำหนดแนวทางพัฒนา
ตนเองในเรื่องที่สำคัญ
เพื่อสร้างการ
เปลี่ยนแปลง และ
ขับเคลื่อนเป้าหมาย

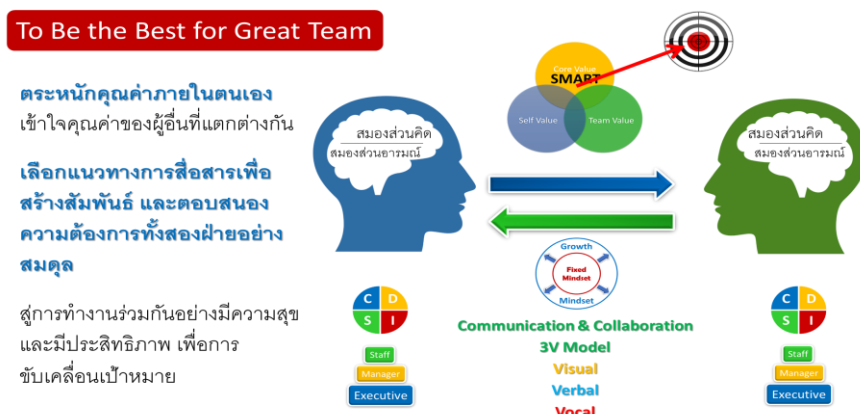
ใช้กระบวนการคิดอย่าง
เป็นเหตุเป็นผล
เพื่อรับมือกับการ
เปลี่ยนแปลงได้เสมอ

Result : ผลลัพธ์หลังการฝึกอบรม

1. ผลลัพธ์ด้านการบริหารผลงานสู่การสร้างการเปลี่ยนแปลง



2. ผลลัพธ์ด้านการสื่อสารเพื่อการบริหารผลงานสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างมีประสิทธิภาพ



สรุปผลลัพธ์จากการฝึกอบรมในภาพรวม

- ก้าวข้ามหลุมพรางทางความคิดเชิงลบที่คุณติดอยู่ (Fixed Mindset)
- มี Growth Mindset เพื่อเตรียมความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลง
- กล้าขยาย Comfort Zone ด้วยการกำหนดแนวทางพัฒนาตนเองในเรื่องที่สำคัญเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง
- รับผิดชอบตนเองและปรับเปลี่ยนตนเองได้เสมอ เพื่อสร้างผลลัพธ์ให้เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยไม่โทษคนอื่น องค์กร หรือ ปัจจัยต่างๆที่เกิดขึ้น
- เข้าใจตนเองและคนที่แตกต่าง เพื่อสร้างแนวทางในการสื่อสารและการทำงานร่วมกันสู่เป้าหมาย
- มีเป้าหมายในการทำงานที่เป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างการเปลี่ยนแปลง
- มีแผนงานที่ชัดเจนสู่การลงมือปฏิบัติเพื่อขับเคลื่อนผลงานสู่เป้าหมาย
- กระตุ้นความมั่นใจและสร้างวินัยเชิงบวก เพื่อขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงสู่เป้าหมาย

Success Story



Average = 94%

ผลประเมินวิทยากร ปณท. ทั้งหมด 13 รุ่น

