

1 Day Workshop

Skill Development and Interpersonal Relationship

อาจารย์เบญจรัตน์ จงจำรัสพันธ์



หลายครั้งปัญหาในการทำงานไม่ได้เกิดจาก "งานยาก" แต่เกิดจาก "คนทำงานร่วมกันยาก" ไม่ว่าจะเป็นเกิดจากการสื่อสารการไม่เข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่าย การขาดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การมีความขัดแย้งจนทำให้เกิดการขาดการให้ความร่วมมือ

หลักสูตร "Skill Development and Interpersonal Relationship" จะทำให้ผู้เข้าอบรมมีความสามารถในการสร้างรักษา และพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ผ่านการสื่อสาร ความเข้าใจ ความไว้วางใจ และความร่วมมือ ที่ไม่ใช่เพียง "การเข้ากับคนอื่นได้" แต่หมายถึง ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ทำให้การทำงานร่วมกันเพื่อให้สามารถทำงานและอยู่ร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อบรรลุเป้าหมายของทีมและองค์กร

วัตถุประสงค์ของการอบรม

- เรียนรู้ และพัฒนากทักษะ Empathy เพื่อเข้าใจมุมมอง ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น เชื่อมโยงและสร้างความไว้วางใจ พร้อมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในการทำงาน
- สื่อสารและสร้างความร่วมมือได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านการฟัง การสื่อสาร และการให้ Feedback อย่างสร้างสรรค์
- เพื่อพัฒนากทักษะการสื่อสารทำให้ผู้คนเต็มใจร่วมมือ
- ประยุกต์ใช้เครื่องมือในการจัดการความขัดแย้ง เพื่อเปลี่ยนความแตกต่างให้เป็นความร่วมมือในการทำงาน

หัวข้อการเรียนรู้

Module 1 : เรียนรู้ เชื่อมโยงและสร้างความเข้าใจผู้อื่น (Empathy & Understanding Others)

- กิจกรรม Candy with Empathy ความเข้าใจอกเข้าใจ (Empathy) : การมองเห็นมุมมองและความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อสะท้อนการสังเกต การรับฟัง และการทำความเข้าใจผู้อื่น
- เรียนรู้ 3 Types of Empathy ได้แก่ Cognitive Empathy (เข้าใจมุมมอง), Emotional Empathy (เข้าใจความรู้สึก) และ Compassionate Empathy (เข้าใจและพร้อมช่วยหาทางออกร่วมกัน) พร้อมเรียนรู้การประยุกต์ใช้ในสถานการณ์การทำงาน
- ค้นหา Emotional Trigger ที่ทำให้เราไม่สามารถใช้ Empathy ได้ในสถานการณ์จริง พร้อมเรียนรู้การจัดการอารมณ์และปรับมุมมองผ่านเทคนิค Reframing
- Real Case Workshop นำสถานการณ์จริงจากการทำงานมาวิเคราะห์ด้วย Empathy Map เพื่อทำความเข้าใจมุมมอง ความรู้สึก และความต้องการของผู้เกี่ยวข้อง พร้อมเลือกใช้ Types of Empathy ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ เพื่อออกแบบแนวทางการสื่อสารและสร้างความร่วมมือ



089 -234 -3057



info@challengeto.com



www.challengeto.com

1 Day Workshop

Skill Development and Interpersonal Relationship

อาจารย์เบญจรัตน์ จงจำรัสพันธ์



หัวข้อการเรียนรู้

Module 2 : การสื่อสารเพื่อการเติบโต (Feedforward Conversation)

- CARE Feedback Model สื่อสารอย่างใส่ใจ สร้างความสัมพันธ์ที่ดี และพัฒนางานไปด้วยกัน
 - Clarify Facts พูดยกข้อเท็จจริง
 - Appreciate เริ่มจากสิ่งที่เขาทำได้ดี
 - Recommend เสนอแนวทางที่เราอยากเห็น
 - Encourage เติมพลังและความเชื่อมั่น → ทำให้อีกฝ่ายอยากลงมือทำ
- ฝึกทักษะ: Feedforward Conversation ด้วย CARE Feedback Model

Module 3 : การสื่อสารทำให้ผู้คนเต็มใจร่วมมือ (Influencing for Collaboration)

- Mini Activity : Just One โดยผู้เล่นต้องสื่อสารผ่านช่องทางที่กำหนด ภายในเวลาที่กำหนด
- เรียนรู้หลักการสื่อสารและการต่อรองเพื่อสร้างความร่วมมือผ่าน Influencing Communication Framework พร้อมฝึกเลือกวิธีการสื่อสารที่เหมาะสมกับบุคคลและสถานการณ์ ด้วย 6 Situational-Based Communication
- Solution Lab 1 : Design the Resolution นำสถานการณ์จริงจากการทำงานมาใช้ Empathy Map วิเคราะห์มุมมองของผู้เกี่ยวข้อง และออกแบบแนวทางการสื่อสาร การต่อรอง และการสร้างความร่วมมือ

Module 4 : เข้าใจและเปลี่ยนความขัดแย้งเป็นความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งขึ้น (The Nature of Conflict & Relationship Recovery)

- ช่วยผู้เรียนเรียนรู้ธรรมชาติของความขัดแย้งผ่านกิจกรรม The Mind เพื่อการสังเกตการตีความ และเรียนรู้การสร้าง ความเข้าใจร่วมกันในการทำงานเป็นทีม
- ทำความเข้าใจประเภทของความขัดแย้งผ่าน Conflict Mapping (Task, Process และ Relationship Conflict) และวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้นในการทำงาน
- Solution Lab 2 : Diagnose the Conflict นำ Case Study มาวิเคราะห์ เพื่อค้นหาสาเหตุ ประเภทของความขัดแย้ง และปัจจัยที่ทำให้สถานการณ์บานปลาย พร้อมแลกเปลี่ยนมุมมองร่วมกัน
- Future Me Vision Board ออกแบบภาพของตนเองในฐานะเพื่อนร่วมงานที่อยากเป็น พร้อมกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนา แนวทางการรับมือเมื่อเกิดความขัดแย้ง เพื่อนำไปปรับใช้ในการทำงานจริง



089 -234 -3057



info@challengeto.com



www.challengeto.com