

การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานด้วย 5Q

อ.ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach
Leadership and Strategic
Development Consultant



Pakornblog

<http://www.pakornblog.com>

<http://www.facebook.com/pakornblog>



<http://www.entrainning.net>

<http://www.facebook.com/CSREntaining>

ความหมายพอสังเขปของ “5Q” ที่น่าสนใจ



- * IQ = การคิดแก้ปัญหาอย่างฉลาด
- * EQ = การจัดการอารมณ์เชิงลบของตัวเอง
- * AQ = การเปลี่ยนอุปสรรคให้เป็น โอกาสที่ท้าทาย
- * OQ = การแสดงผลงานที่มีคุณค่า
- * SQ = การเป็นบุคคลที่มีจริยธรรมอันดีของตัวเอง

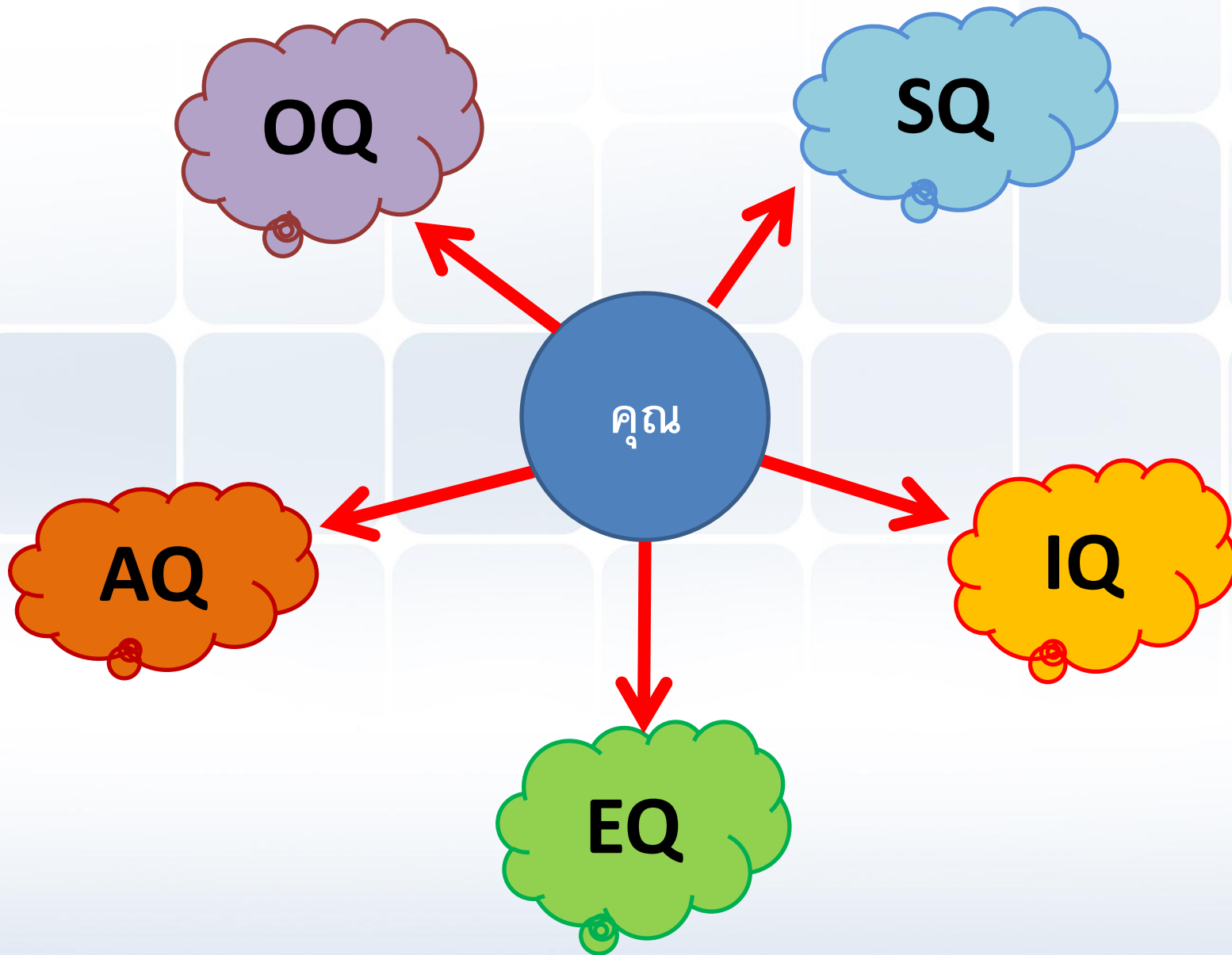
Q (Quotient) หมายถึง “ค่า” หรือ “ระดับ” ของ ศักยภาพ (ความรู้ ความสามารถ) คุณลักษณะที่มีอยู่ในตัวของ คนเรา ทำให้บุคคลนั้นมีความเฉลียวฉลาด (Intelligence) และสามารถพัฒนาให้เพิ่มขึ้น ได้

แนวทางการฝึกอบรมที่ใช้ในครั้งนี้

- * การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning)
- * การบรรยายและ Workshop เพื่อให้เกิดความเข้าใจ
- * การ Coaching เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง ฟัง คิด เขียน พูด เพื่อนำไปสู่การกระทำ
- * ออกแบบการฝึกฝนตนเองจนเป็นธรรมชาติ
- * สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้เกิดความสนุกสนาน

แบบทดสอบความคิด ความรู้สึกกับสถานการณ์ต่างๆ

- * คุณได้เลขเด็ดมา 2 ตัวจะซื้อหวยอย่างไร ?
- * คุณรู้สึกน้อยใจหัวหน้าที่ไม่เข้าใจคุณ คุณจะทำอย่างไร ?
- * คุณได้รับงานยาก(ยังไม่เคยทำ) คุณจะดำเนินการอย่างไร ?
- * คุณได้รับมอบหมายงานชิ้นหนึ่งต้องทำเป็นทีมคุณวางแผนอย่างไร ?
- * คุณมีความฝันที่อยากประสบความสำเร็จ คุณจะดำเนินการอย่างไร ?



“คุณสามารถพัฒนาตัวเองให้เพิ่มขึ้นได้อย่างไร?”

แนวทางจัดการกับปัญหา

- * ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความรู้ (Head)
- * ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก (Heart)
- * ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ (Gut)



“คุณใช้ “Q” ไหนในการแก้ปัญหาเหล่านี้?”

ความหมายและแก่นสำคัญของ 5Q

*“การดำเนินชีวิตของเรา ต้องใช้ทั้งด้านสติปัญญา
ความคิด ความขยันอดทน ความรู้ในอารมณ์
ประสบการณ์ วัฒนธรรมของการทำงานเป็นทีม
ภาวะผู้นำและความเชื่อมั่นในหลักการของตัวเอง”*

*“ทุกวันนี้เราใช้ 5Q อยู่ตลอดเวลา เพราะการปฏิบัติ
ตัวของเราก็คือระดับความสามารถของแต่ละ “Q”
ของเราเองครับ”*

Workshop: คุณมี 5Q ระดับไหน?

- * คุณคิดว่า “Q” ตัวใดของคุณ
ที่ดีที่สุด ?
- * คุณอยากพัฒนา “Q” ตัวใด
เพิ่มเติมอีก ?
- * สาเหตุที่คุณเลือกพัฒนาเป็น
เพราะเหตุใด ?
- * คุณคาดหวังเกิดการ
เปลี่ยนแปลงในเรื่องใด ?





สนุกกับการใช้ IQ แก้ปัญหาต่างๆ

“ คุณพ่อทิ้งมรดกเป็นม้าให้ ลูกชาย 3 คน จำนวน 17 ตัว โดยให้ คนโตได้ $\frac{1}{2}$ ของทั้งหมด แล้วให้ คนรอง $\frac{1}{3}$ ของทั้งหมดส่วนคน สดท้ายได้ $\frac{1}{9}$ ของทั้งหมด คุณจะ ช่วยแบ่งม้าให้ลูกทั้ง 3 คน อย่างไร ครับ ?

หมายเหตุ: ต้องใช้การมองตัวเลขให้ออกถึงสัดส่วนที่เกิดขึ้น

EQ (Emotional Quotient) คืออะไร?



“ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกรู้สึกของตนเองและ
คนรอบข้าง เพื่อนำมาใช้กระตุ้นผลักดันตนเอง และเพื่อ
บริหารจัดการอารมณ์ อันจะส่งผลดีต่อตนเอง และ
ความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้าง”



การพัฒนาให้ตัวเองมีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

- * ความคิด → ความรู้สึก → การกระทำ
- * อารมณ์เชิงลบ → แทนได้ด้วยอารมณ์เชิงบวก
- * อารมณ์เกิดจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 เทียบกับข้อมูลในอดีต
- * การรู้เท่าทันอารมณ์เชิงลบ สามารถจัดการได้
- * การจัดการอารมณ์เชิงลบ เท่ากับมี EQ ที่ดี

คุณมีความฉลาดทางด้านอารมณ์ (EQ) มากแค่ไหน?

คุณรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์เหล่านี้

- คุณขับรถต่อแถวอยู่ แล้วมีคนขับรถมาแทรกกรณคุณ
- มีคนทำน้ำผลไม้หรือกาแฟ หกรดใส่เสื้อของคุณ
- คุณรีบไปประชุมแต่บังเอิญรถเสียขึ้นมา
- คุณเจองานที่ผิดพลาดเกิดขึ้น
- เพื่อนไม่ช่วยทำงาน ทั้งๆที่ต้องรับผิดชอบร่วมกัน
- หัวหน้าที่ว่ากล่าวตักเตือนในเรื่องที่คุณทำผิด

AQ (Adversity Quotient) คืออะไร?

“ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค และความยากลำบาก หรือ ความฉลาดในการฝ่าวิกฤติ ซึ่งถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการประสบความสำเร็จในชีวิต”



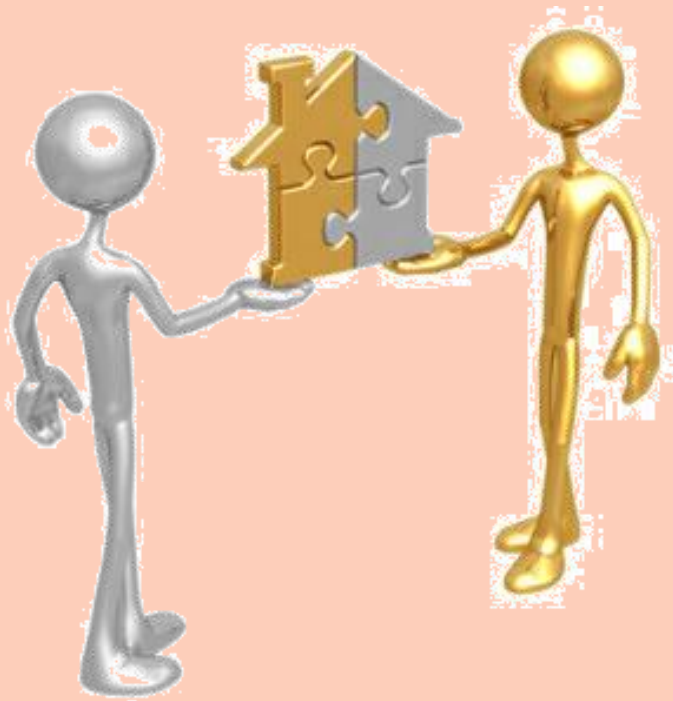
- คนยอมแพ้ง่าย (Quitter)
- คนล้มเลิกกลางคัน (Camper)
- นักต่อสู้ภูเขา (Climber)

บทบาทของ AQ ในชีวิตคุณ

- * ความชอบในเรื่องการแข่งขันที่ท้าทาย
- * การตอบสนองต่อวิกฤตอย่างสร้างสรรค์
- * ความสามารถในการผลิตผลที่มากขึ้น
- * การพัฒนาตัวเองในการก้าวสู่ระดับสูง
- * การเปิดรับความเปลี่ยนแปลง
- * การจัดการกับความเครียด ความกดดันและความพ่ายแพ้

“คุณโดดเด่นกับบทบาทไหนมากที่สุด?”

OQ (Ownership Quotient) คืออะไร?



“ระดับของความคิด ความรู้สึก
ที่บุคลากรมีต่องานที่ตัวเองรับผิดชอบ
ความรู้สึกร่วมในการทำงานเป็นทีม
และความรักดีต่อองค์กร เสมือนหนึ่ง
มีความเป็นเจ้าขององค์กร พร้อมกับการ
ปฏิบัติตัวที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเอง
ทีมงานและองค์กร ด้วยความเต็มใจ”

สำรวจแนวความคิดของคุณกับระดับของ OQ ในตัวเอง

- * คุณรู้สึกอย่างไรกับงานที่คุณทำอยู่ ?
- * คุณชอบทีมงานปัจจุบันหรือไม่เพราะเหตุใด ?
- * คุณภูมิใจในองค์กรปัจจุบันเรื่องใด ?
- * คุณจะปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อเป็นบุคลากรที่ดี ?
- * คุณสามารถพัฒนางานที่รับผิดชอบให้ดีขึ้นได้อย่างไร ?
- * คุณแสดงความเป็นเจ้าขององค์กรอย่างไร ?

SQ (Spiritual Quotient) คืออะไร ?

“ความฉลาดทางด้านจิตใจ และความรู้สึกที่เกิดจากภายในของตัวเองเป็นเรื่องของคุณค่า หลักการ ความเชื่อมั่น ที่เป็นบุคลิกลักษณะเฉพาะบุคคล ซึ่งบุคคลภายนอกจะมองเห็นได้จากการปฏิบัติตัว ไม่สามารถอธิบายได้ เป็นนามธรรม”



ลักษณะของบุคคลที่มี SQ ที่ดี

- * มองผู้อื่นด้านดีบนข้อเท็จจริงไม่คิดไปเอง
- * ปฏิบัติงานด้วยความเชื่อมั่นและทุ่มเท
- * มีจริยธรรมในการทำงานไม่ทำผิดหลักการ
- * สร้างสมดุลทั้งชีวิตและการทำงานได้ดี
- * เคารพต่อความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่น
- * เลิกยึดถืออัตตาในการทำงานของตัวเอง
- * ลดการขัดแย้งและการนิินทาว่าร้ายผู้อื่น



กำหนดแนวทางพัฒนา 5Q ของตัวเอง

- * สถานการณ์ที่คุณมักเจอปัญหาและอุปสรรค คือเรื่องใด ?
- * คุณคิดว่าควรใช้ความฉลาดด้านใดแก้ปัญหานี้ ?
- * คุณจะดำเนินการอย่างไร?
- * คาดหวังผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร?

Role Playing: เทคนิคการใช้ 5Q พิสูจน์เป้าหมาย

- * เลือกสถานการณ์ที่เหมาะสมเพื่อแสดงบทละคร
 - การเผชิญกับเป้าหมายที่ยากและไม่เคยทำ
 - ความเครียด ความกังวล ความกลัวกับงานที่ได้รับมอบหมาย
 - ความรู้สึกเชิงลบกับสภาพแวดล้อม
 - การเผชิญกับปัญหา/อุปสรรคที่ต้องการของทีมเวิร์ค
 - การเกิดวิกฤตและความผิดพลาดกับความรับผิดชอบ
- * แสดงให้เห็นถึงเหตุการณ์ก่อน(อดีต)กับแนวทางปรับตัวใหม่(ปัจจุบัน) ด้วย 5Q อย่างเหมาะสม
- * ผู้กำกับสรุปผลการแสดงกับการใช้ 5Q

การประยุกต์ใช้ 5Q กับการดำเนินชีวิต

- * การประยุกต์ใช้กับการทำงาน
- * การประยุกต์ใช้กับทีมงาน
- * การประยุกต์ใช้กับเป้าหมาย
- * การประยุกต์ใช้กับครอบครัว
- * การประยุกต์ใช้กับสังคม

“คุณเลือกใช้ 5Q
กับเรื่องใดเป็นเรื่องแรกครับ?”



แนวความคิดที่เป็นประโยชน์

- * แบบทดสอบความฉลาดด้านต่างๆ → การส่องกระจกเงา
- * การประเมินคะแนนที่ได้รับ → การยอมรับในตัวเอง
- * การเลือกสิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ → การตัดสินใจ
- * การเผชิญกับสถานการณ์ด้วยหลักคิดใหม่ → การพัฒนาตัวเอง
- * การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง → การฝึกฝน

“คุณเรียนรู้ 5Q เพื่อให้รู้และเข้าใจ หรือนำไปปฏิบัติครับ?”

ประโยชน์ของการพัฒนาระดับ (Quotient) ในด้านต่างๆ



พัฒนาความฉลาดทั้งด้าน

ความรู้ จิตใจ และการตัดสินใจ



เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน
มากขึ้น



การปฏิบัติตัวต่อผู้อื่น ได้ดียิ่งขึ้น

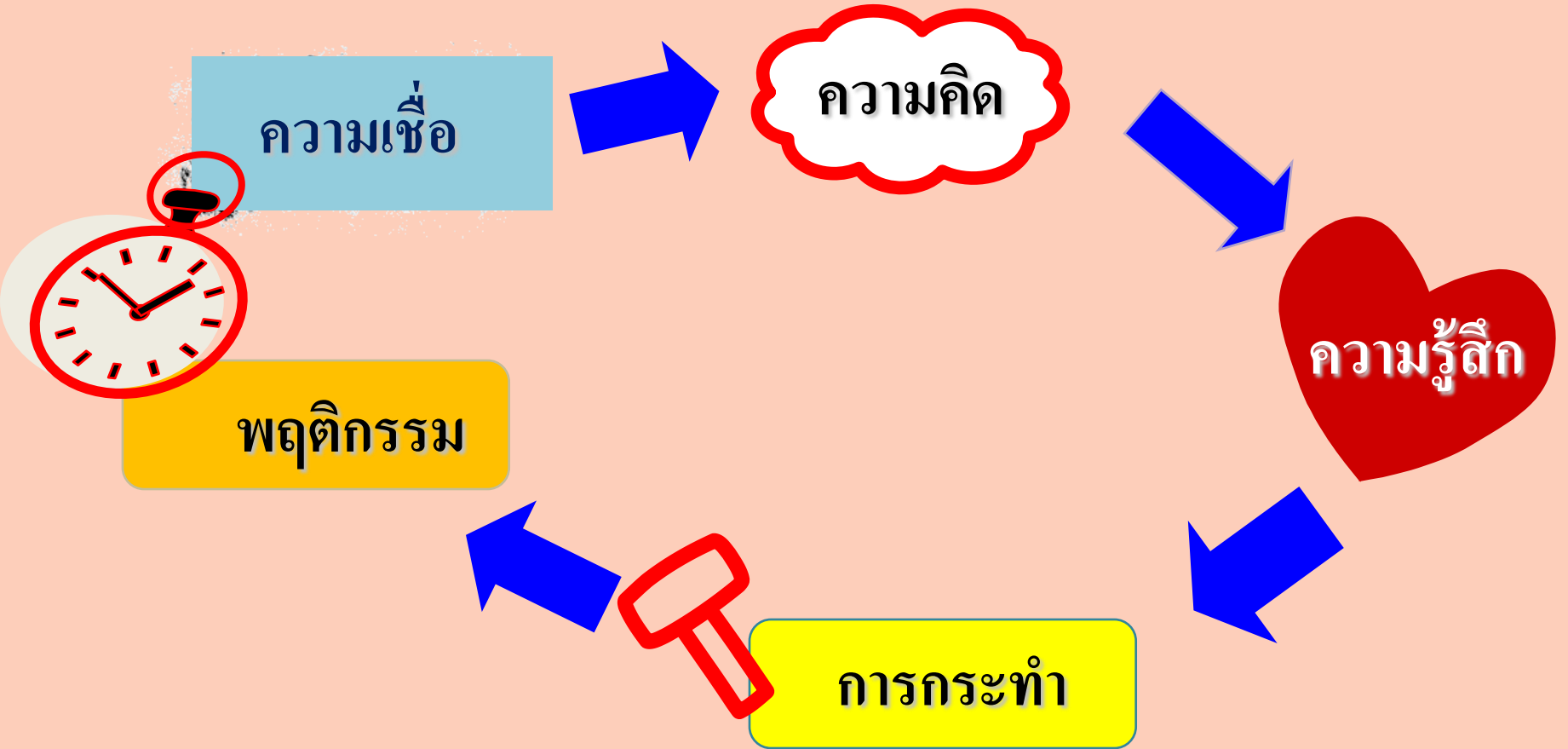


สามารถเอาชนะกับเหตุการณ์
ต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น



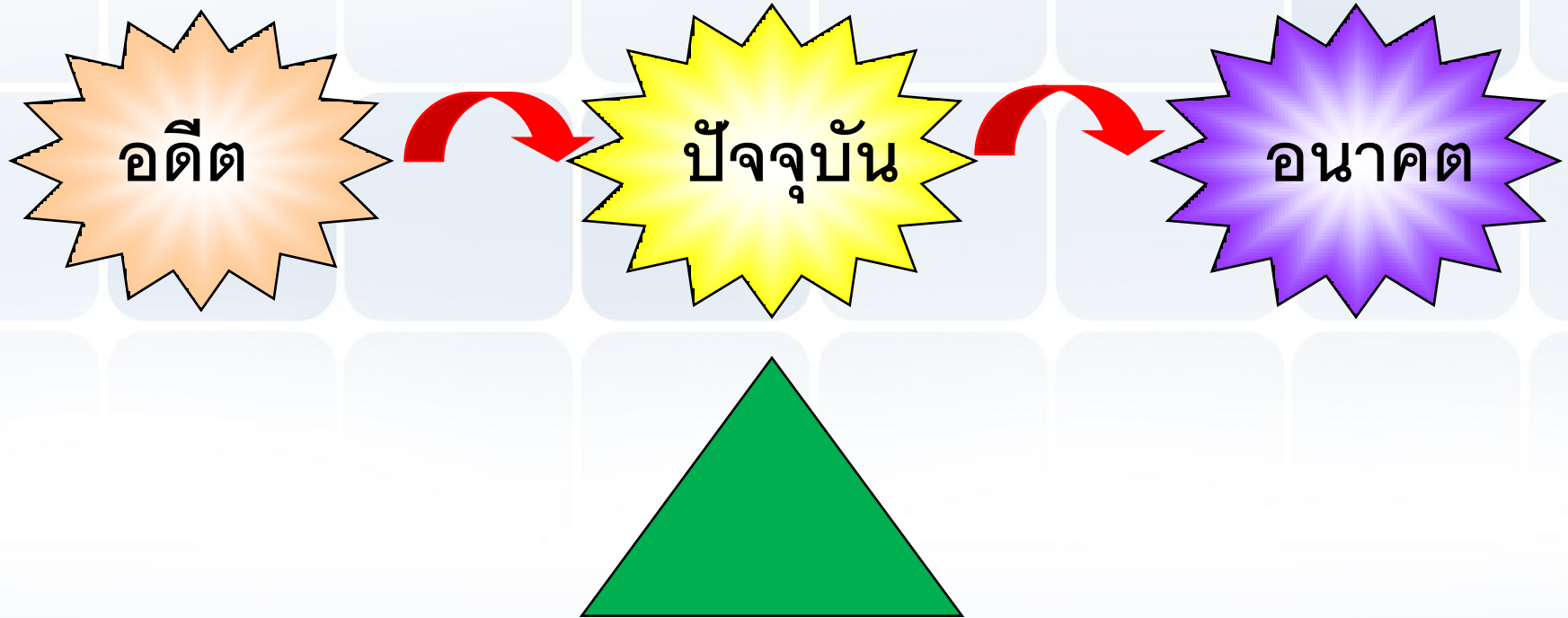
ดำเนินชีวิตด้วยความสุขและ
ประสบความสำเร็จ

♡ วงจรพฤติกรรม



“พฤติกรรมที่ทำบ่อยๆ จะกลายเป็นนิสัย”

เวลา ณ ปัจจุบันสำคัญที่สุด



“เปลี่ยนความคิด.....พลิกชีวิตคุณใหม่”

HOMework

เพื่อการนำไปฝึกฝนและปฏิบัติจริง

- * เรื่องที่จะนำไปพัฒนาตัวเอง
- * เรื่องที่จะนำไปปฏิบัติต่อผู้อื่น
- * เรื่องที่จะนำไปถ่ายทอดให้ผู้อื่น

สิ่งที่ได้รับจากการฝึกอบรมในครั้งนี้

- เรื่องที่ได้รับ
 - เรื่องที่ชอบ
 - เรื่องที่คุณจะนำไปปฏิบัติ
- เป็นเรื่องแรก คือเรื่อง
อะไร ?



การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานด้วย 5Q



- IQ → ความรู้ ความสามารถ
- EQ → การจัดการอารมณ์เชิงลบ
- AQ → เอาชนะปัญหา/อุปสรรค
- OQ → แสดงความเป็นเจ้าของ
- SQ → เชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเอง

“ คุณสำเร็จแน่นอนครับ... โชคดี สวัสดิครับ ”

Pakornblog

<http://www.pakornblog.com>

<http://www.facebook.com/pakornblog>

ENTRAINING
Executive Development & Training Network

<http://www.entrainning.net>

<http://www.facebook.com/CSREntainning>