

Proactive Working

เทคนิคการทำงานเชิงรุกอย่างมั่นใจ



 **PakornBlog** 

โดย

อาจารย์ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach

Leadership and Strategic Development Consultant

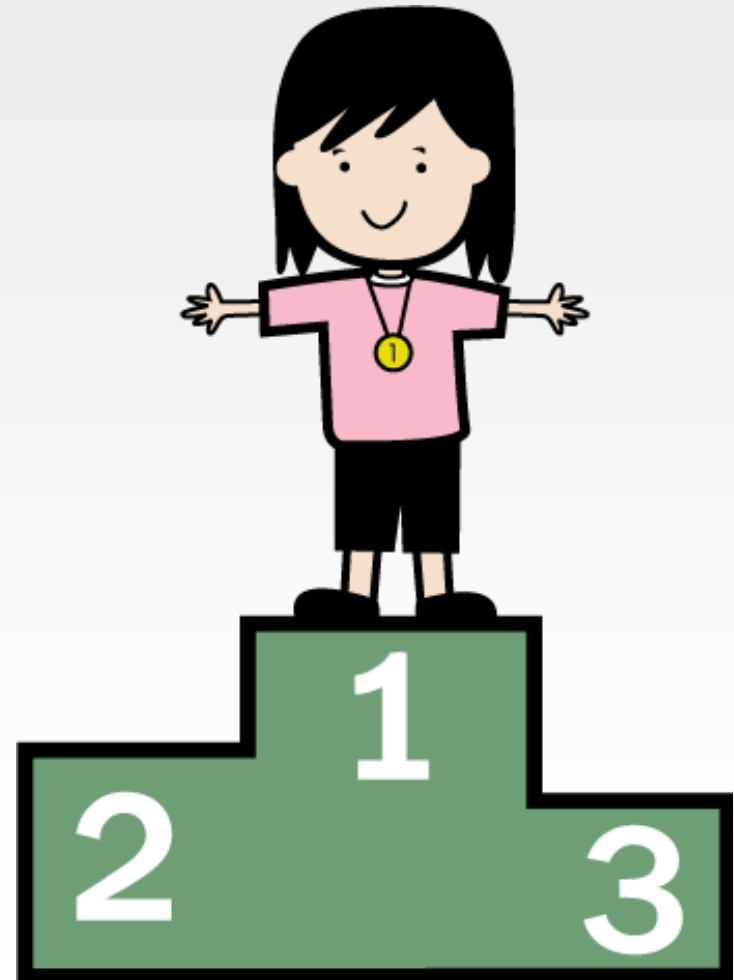
<http://www.pakornblog.com>

สำรวจแนวความคิดเกี่ยวกับการทำงาน

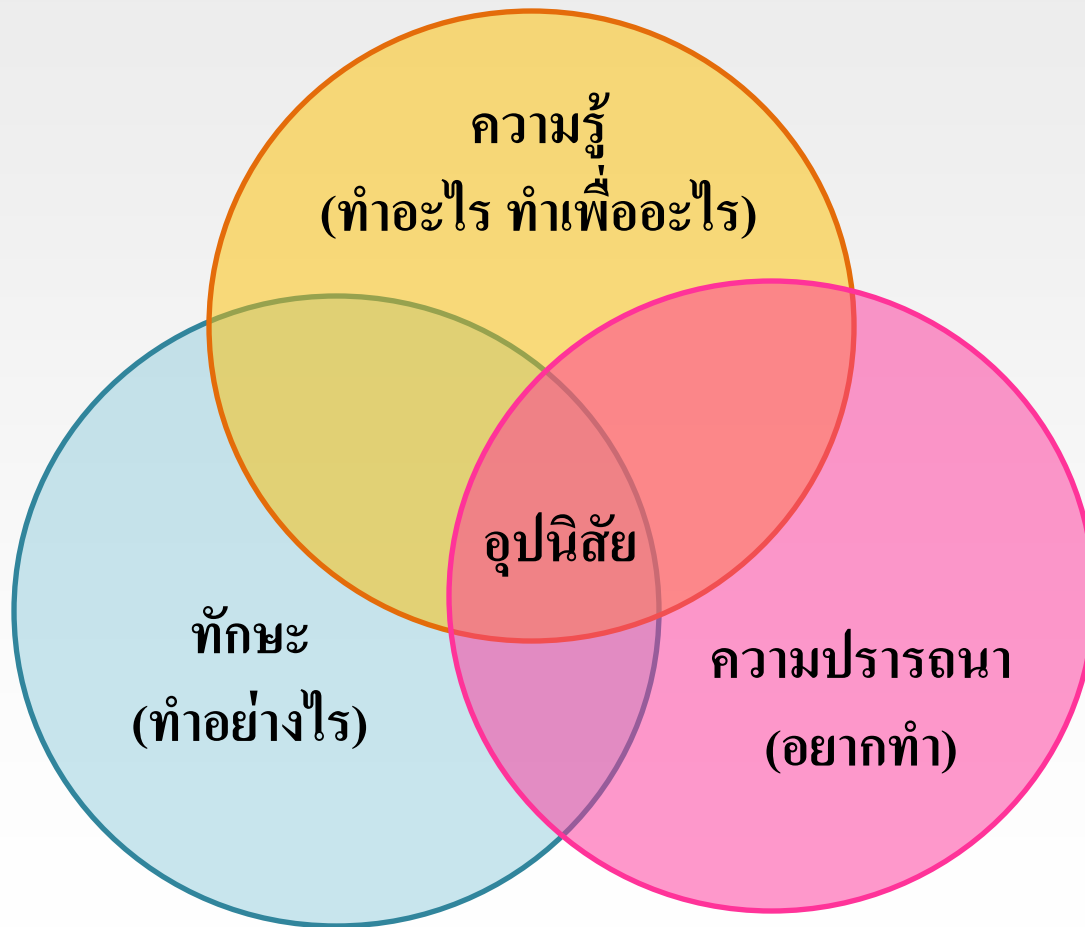
- ❁ เป้าหมายการทำงานของคุณชัดเจนหรือไม่?
- ❁ คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อต้องทำงานที่ยากๆ ไม่เคยทำ?
- ❁ คุณปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อเจออุปสรรคในการทำงาน?
- ❁ คุณใช้ข้อมูลในการตัดสินใจมากน้อยแค่ไหน?
- ❁ คุณกล้าแสดงความคิดเห็นในที่ประชุมหรือไม่?

คุณให้คะแนนตัวเองกับคุณสมบัติเหล่านี้ทำอะไร?

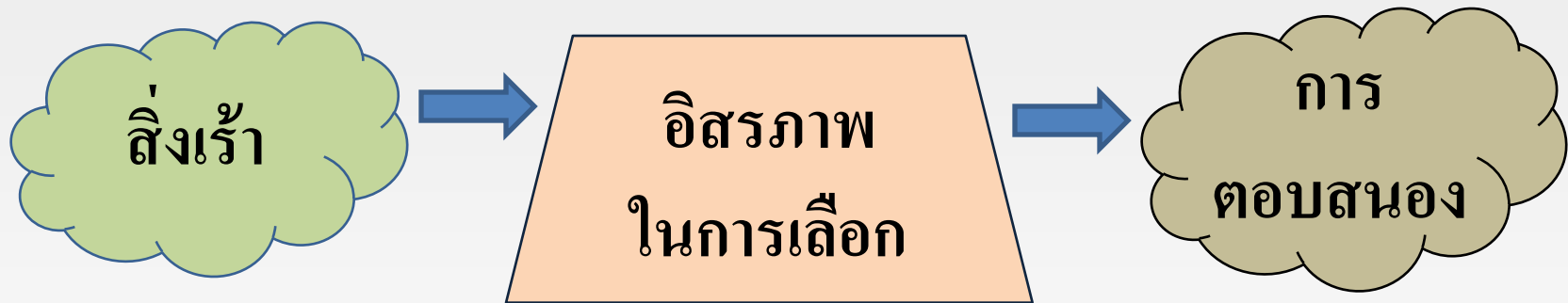
- ❁ ทักษะคติเชิงบวก
- ❁ ความเชื่อมั่นในตัวเอง
- ❁ การรู้จักแก้ปัญหา
- ❁ ความรับผิดชอบ
- ❁ การกล้าตัดสินใจ
- ❁ การทำงานเป็นทีม



องค์ประกอบของการสร้างอุปนิสัย



การแสดงภาวะโปรแอกทีฟ



“ความสามารถในการเลือกวิธีที่จะตอบสนอง”

แนวทางในการฝึกอบรม

- ❁ การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning)
- ❁ การเป็น Facilitator ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง
- ❁ การโค้ชชิ่ง (Coaching) ให้ผู้เรียนดึงศักยภาพของตัวเอง
- ❁ กิจกรรม Workshop ให้เข้าใจอย่างแท้จริง
- ❁ การทำบทบาทสมมุติ (Role Playing) ทำให้ผู้เรียนจับต้องได้
- ❁ การแลกเปลี่ยนใน Class เพื่อประโยชน์ซึ่งกันและกัน
- ❁ เตรียมประเด็นสำคัญเพื่อนำไปพัฒนาทีมงาน

แนวความคิดของคน โพรแอกทีฟ

“คนส่วนใหญ่รอคอยให้เหตุการณ์เกิดขึ้นก่อน หรือรอทำให้ผู้อื่นยื่นมือมาช่วยเหลือ ช่วยแก้ปัญหาให้ ปรารถนาให้สิ่งดีๆเกิดขึ้น แต่ไม่ลงมือทำ”

“คนโพรแอกทีฟคว้าจับโอกาสในเชิงรุกที่จะได้ลงมือทำทุกเรื่องที่จำเป็นสอดคล้องไปกับหลักการที่ถูกต้อง จัดการภารกิจให้สำเร็จด้วยความเชื่อมั่น”

ตัวอย่างภาษาของคนที่แอกทีฟ

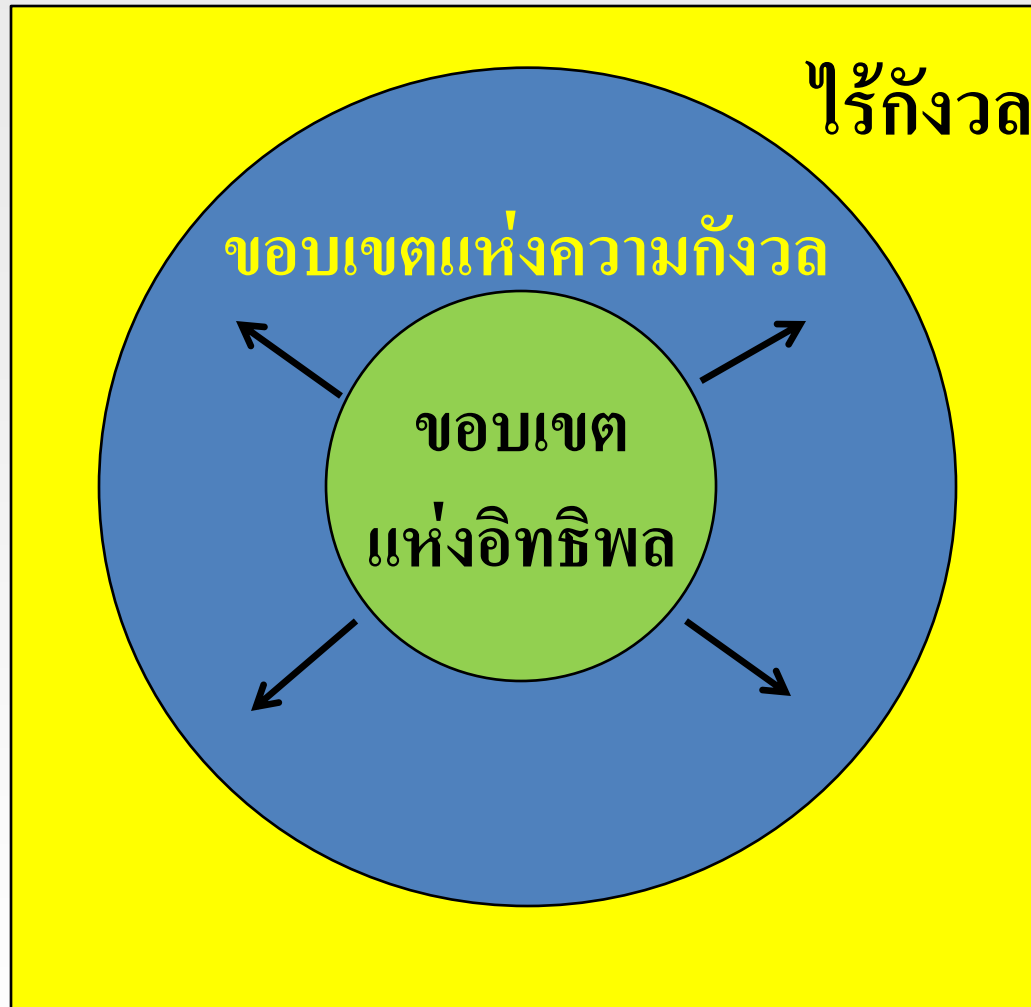
- ❁ ไม่มีอะไรที่ฉันจะทำได้เลย
- ❁ ฉันเป็นคนอย่างนี้เอง
- ❁ เขาทำให้ฉัน โกรธจัด
- ❁ เขาไม่อนุญาตให้ฉันทำ
- ❁ ผมทำไม่ได้
- ❁ ขอเพียงแค่ว่า ...

reactive

ตัวอย่างภาษาของคน โปรแอกทีฟ

- ❁ ลองดูทางเลือกอื่นๆ ดูไหม
- ❁ มันจะพัฒนาตัวเองดู
- ❁ มันจัดการอารมณ์เชิงลบของตัวเองได้
- ❁ มันจะนำเสนอในสิ่งที่ดีได้
- ❁ มันจะลองทำดู
- ❁ มันจะทำเลย

Proactive
BLOXCIAG



“พลังงานเชิงบวก ขยายขอบเขตแห่งอิทธิพล”

หลุมพรางทางความคิดที่สกัดกั้นการทำงานเชิงรุก

- ❁ รู้สึกว่างานยากจังเลย กลัวว่าจะทำไม่ได้
- ❁ ทุกอย่างค่อนข้างไปหมด ไม่รู้ว่าจะทำให้ใครก่อน
- ❁ เวลามีปัญหา ก็โทษแต่เรา อธิบายแล้วก็ไม่ค่อยมีใครฟัง
- ❁ เราไม่มีอำนาจพอ จะบอกให้ใครทำก็ไม่ได้
- ❁ เราวางแผนการทำงานไว้อย่างดีแล้ว ชอบมีงานแทรก ปฏิเสธก็ไม่ได้
- ❁ เราชอบกังวลกับปัญหา ไม่รู้จะแก้ไขอย่างไรดี
- ❁ ขอคำปรึกษาหัวหน้าก็ไม่ค่อยได้คำตอบ บอกให้เราคิดเอง
- ❁ ใครจะไปกล้าตัดสินใจ ถ้าผิดพลาดมาแล้วต้องรับผิดชอบ

Work Shop I **กลุ่มพรำงทำงควำมคิด้เชิงลบบ**

- เรื่งที่เรำรู้สิ้กบ่อยๆ คื้เรื่งใด ?
- เหตุกำรณ์ใดบ้ำงที่ทำให้เรำรู้สิ้กแบบนี้ ?
- เรำสำมำรถเอำชณะได้อย่ำงไร?
- แนวนทำงใหม่ที่เรำจะปฏิบัติเพื่อเป็นคณ
โปรแอกทีฟคื้อย่ำงไร?

เทคนิคการเอาชนะหลุมพรางทางความคิด

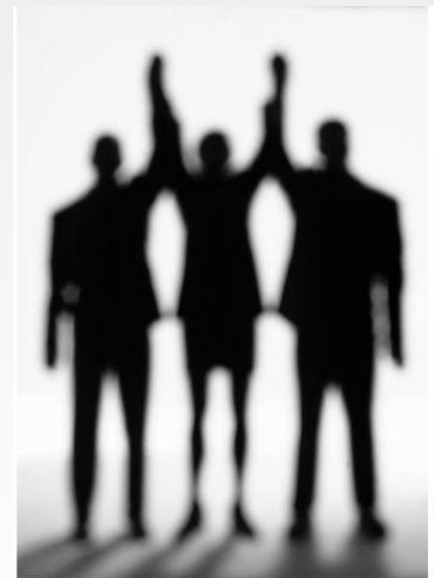
- ✓ การใช้ภาษาของคน โปรรแอททีฟ
- ✓ การใช้คำถามสร้างพลังเชิงบวก
- ✓ ค้นหาจุดเด่นของตัวเองในเรื่องนั้นๆ
- ✓ ปรับเปลี่ยนแนวความคิดใหม่
- ✓ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น

การสร้างทักษะรู้จักแก้ปัญหาเชิงระบบ

- ✓ เตรียมความพร้อมรับมือกับปัญหาซ้ำๆ
- ✓ เฝ้าดูหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้นจริง
- ✓ ค้นหาสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง
- ✓ มองไปที่วัตถุประสงค์ ไม่ใช่ที่อุปสรรค
- ✓ จัดการปัญหาทีละอย่างด้วยข้อมูล
- ✓ ไม่ยกเลิกเป้าหมายในยามที่อดอย
- ✓ แก้ไขปัญหาด้วยความเชื่อมั่นในตัวเอง

เทคนิคการจูงใจและเจรจาแบบ *Win:win*

- ✓ ยิ้มอย่างเป็นมิตร
- ✓ มุ่งเน้นที่วัตถุประสงค์ร่วมกัน
- ✓ เจรจาในเรื่องที่เขาสนใจ
- ✓ หลีกเลี่ยงข้อโต้แย้งทุกประการ
- ✓ ทำให้เขารู้สึกเป็นบุคคลสำคัญ
- ✓ ปฏิบัติต่อเขาอย่างที่เขาปฏิบัติต่อเรา
- ✓ พยายามให้เกิดสถานการณ์ชนะทั้งคู่



EQ คืออะไร?

“ ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง
และคนรอบข้าง เพื่อนำมาใช้กระตุ้นผลักดันตนเอง
และเพื่อบริหารจัดการอารมณ์ อันจะส่งผลดีต่อ
ตนเอง และความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้าง ”

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อ...

- ❖ สร้างความเข้าใจว่าความฉลาดทางอารมณ์ช่วยสร้างแรงจูงใจ
- ❖ ปรับปรุงทักษะในการประสานงานและปรับปรุงความสัมพันธ์กับผู้อื่น
- ❖ เพิ่มความรู้ความเข้าใจในการป้องกันไม่ให้เกิดสภาวะอารมณ์ขุ่นมัว
- ❖ เรียนรู้ทักษะพื้นฐานในการแยกแยะพฤติกรรมที่เป็นจุดอ่อนของตัวเอง
- ❖ เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ
- ❖ เรียนรู้และปรับปรุงความฉลาดทางอารมณ์ให้มีประโยชน์ต่อตนเอง

Work Shop II

สำรวจอารมณ์เชิงลบของคุณ

- อารมณ์เชิงลบที่คุณเกิดบ่อยๆคือ _____
- เหตุการณ์ใดบ้างที่คุณเกิดอารมณ์นี้?
 1. _____
 2. _____
 3. _____
- คุณปรับเป็นอารมณ์เชิงบวกได้เร็วแค่ไหน?
- คุณทำอย่างไรอารมณ์เชิงลบจึงลดน้อยลง?

การสร้างนิสัยแบบใหม่ของตัวเอง

- ♥ หลีกเลี่ยงการพูดโน้มน้าวใจ ใช้คำพูดโน้มน้าวใจ
- ♥ หลีกเลี่ยงการเข้าไปสู่สถานะอารมณ์เชิงลบของคนอื่นๆ
- ♥ ทำให้พวกเขาารู้สึกดีขึ้นด้วยอารมณ์เชิงบวกของคุณ
- ♥ หลีกเลี่ยงการซึมซับข่าวสารทางลบ รับข้อมูลทางบวกแทน
- ♥ เรียนรู้ที่จะทำตัวให้สบาย เมื่อต้องอยู่ในที่อึดอัดใจ
- ♥ เปลี่ยน“จุดค้อย”ของคุณให้เป็นจุดเด่น

Work Shop III

ชมตัวเอง/เห็นคุณค่าในตัวเอง

“ทุกคนชอบคำชม แต่ส่วนใหญ่รอคอยจากผู้อื่น
ทั้งๆที่เราสามารถ ชมตัวเองได้”

- คุณคิดอย่างไร ? ลองชมตัวเองให้เพื่อนๆ ฟังหน่อย
 - คุณสมบัติเด่นของเรา
 - เรื่องที่น่าภาคภูมิใจ
 - สิ่ง que ผู้อื่นชมเราบ่อยๆ
 - แลกเปลี่ยนให้เพื่อนฟัง

กรณีศึกษา

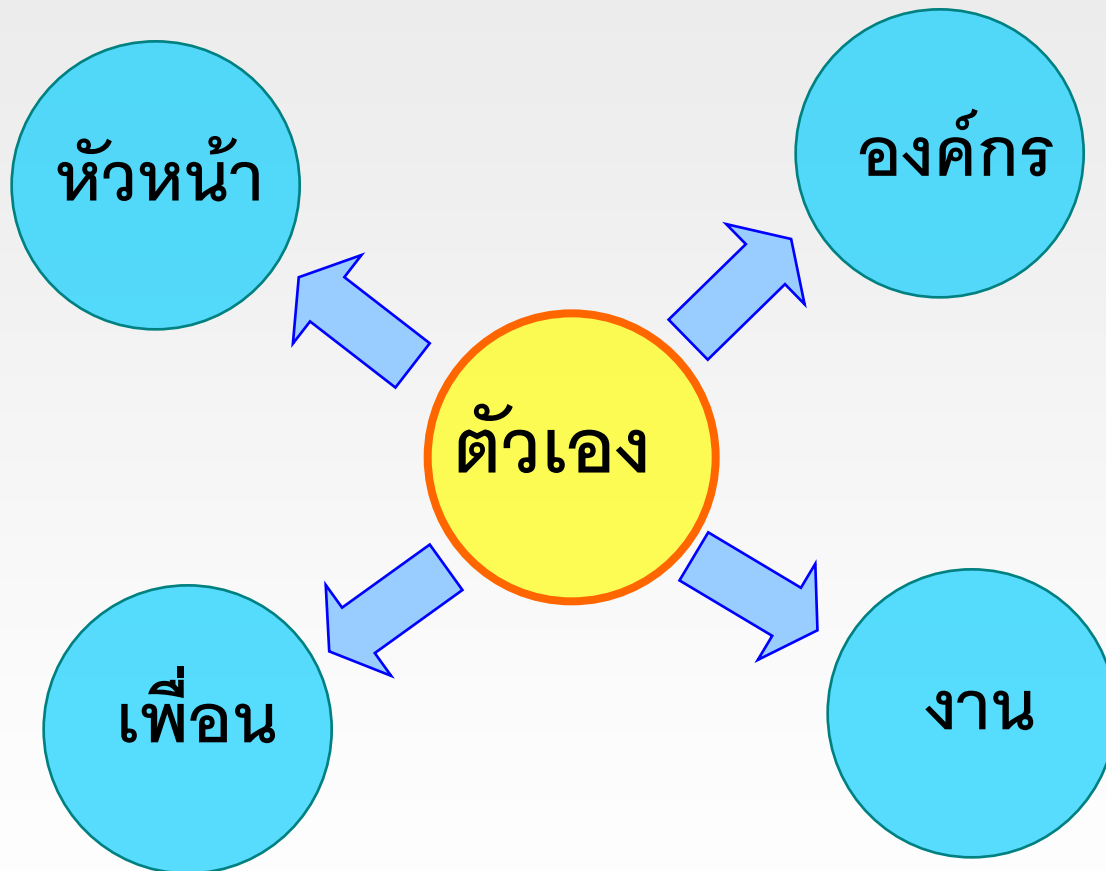
การสร้างทัศนคติเชิงบวก

ในการทำงาน

องค์ประกอบสำคัญของทีมเวิร์ค

- ❖ การให้ความสำคัญกับทีม
- ❖ การสื่อสารและการปฏิสัมพันธ์
- ❖ การใส่ใจซึ่งกันและกัน
- ❖ การสร้างกำลังใจให้กับทีม
- ❖ การบรรลุเป้าหมายร่วมกัน

ปรับเปลี่ยนแนวความคิดใหม่ในการทำงานเป็นทีม



“ ข้อดีของสภาพแวดล้อมเหล่านี้คืออะไร?”

การพัฒนาตัวเองให้มีประสิทธิภาพ (เวิร์ค)

- การมีวินัยในตัวเอง
- รู้จักแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
- มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
- มีความรับผิดชอบ
- สร้างทัศนคติเชิงบวก

Work Shop IV

สิ่งที่คุณจะนำไปปฏิบัติเพื่อให้ทีมเวิร์ค

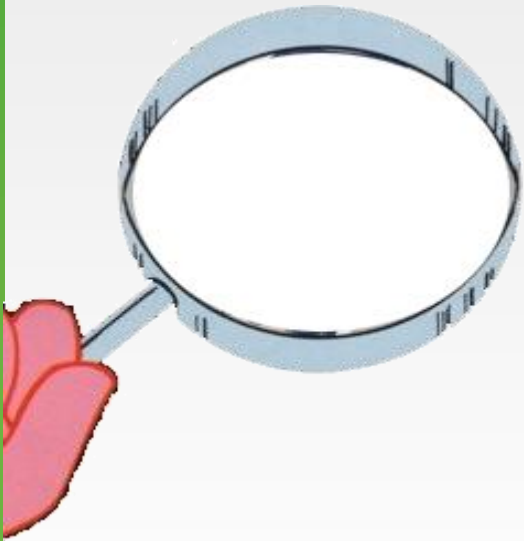
- เรื่องที่จะนำไปปฏิบัติคืออะไร?
- สาเหตุที่เลือกเรื่องนี้เพราะเหตุใด?
- คาดหวังผลลัพธ์อย่างไร?
- ตั้งใจนำไปลงมือทำเมื่อไร?

สร้างทัศนคติเชิงบวกเกี่ยวกับทีม (องค์กร)

- เราเป็นผู้เลือกที่จะคิดบวกหรือคิดลบ
- ทัศนคติของคุณบอกการทำงานของคุณ
- ทีมงานเป็นอย่างไรรู้ขึ้นอยู่กับคุณคิดอย่างไรกับทีม
- ความสุขในการทำงานเป็นทีมสืบเนื่องมาจากทัศนคติของคุณ
- คุณรู้สึกว่ทีมเวิร์คหรือไม่ อยู่ที่คุณแล้วละ



สิ่งที่ได้รับจากการฝึกอบรม



- เรื่องที่ได้รับ
- เรื่องที่ชอบ
- เรื่องที่จะนำไปปฏิบัติเป็นเรื่องแรก

การทำงานเชิงรุกอย่างสร้างสรรค์

คือ ...

กล้าแสดงออก

ยืนยันแนวความคิด

เอาชนะปัญหา มุ่งสู่ความสำเร็จ

ด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง

โชคดี และสวัสดิ์ครับ