



การพัฒนาตัวเอง ให้เป็นดาวเด่นขององค์กร (Talent...Self Development)

โดย

อาจารย์ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach

Leadership and Strategic Development Consultant

 *PakornBlog* 

www.pakornblog.com



คุณลักษณะของพนักงานดาวเด่น (Talent)

“หมายถึง บุคคลที่มีทักษะ (Skill) และความมุ่งมั่นตั้งใจ (Wills) ในการทำงานสูง และสามารถสร้างผลการปฏิบัติงาน (Work Performance) ที่ดีเลิศได้ด้วยตัวเอง รวมถึงเป็นผู้ที่สามารถพัฒนาศักยภาพ (Potential) เพื่อรับผิดชอบในตำแหน่งที่สูงขึ้น”





แนวความคิดเรื่องการพัฒนาตัวเอง

- ➔ คุณยังมีศักยภาพเหลืออยู่หรือไม่?
- ➔ คุณอยากเป็นพนักงานดาวเด่นหรือไม่?
- ➔ คุณอยากพัฒนาตัวเองในเรื่องใด?
- ➔ คุณมีแนวทางการพัฒนาตัวเองอย่างไร?

“ความคิดของคุณกำหนดการกระทำของคุณ”





แนวทางการฝึกอบรม

- ❖ การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning)
- ❖ การ Coaching เพื่อให้ทุกคนเห็นตัวเอง
- ❖ การบรรยายเพื่อให้มีการแลกเปลี่ยนมุมมอง
- ❖ ทุกคนคิดถึงศักยภาพของตัวเองเพื่อดึงออกมาใช้
- ❖ ฟัง คิด ถาม เขียน แล้วนำไปฝึกฝน
- ❖ เตรียมประเด็นสำคัญเพื่อนำไปพัฒนาทีมงาน



คุณสมบัติหลักของดาวเด่น



ความหมายของการคิด

“การคิด เป็นกระบวนการของสมองโดยใช้
ประสบการณ์มาสัมผัสกับสิ่งเร้า และข้อมูล หรือ
สิ่งแวดล้อม เพื่อแก้ปัญหา แสวงหาคำตอบสำหรับ
ตัดสินใจ เป็นพฤติกรรมที่เกิดในสมอง เป็นนามธรรม
ไม่สามารถมองเห็นได้ จะต้องสังเกตจากพฤติกรรมที่
แสดงออกหรือคำพูดที่พูดออกมา”



- ดร.ชาติ แจ่มนุช -

องค์ประกอบของการคิด

1. สิ่งเร้าที่เป็นตัวกระตุ้น
2. การรับรู้ผ่านประสาททั้ง 5 อย่าง
3. จุดมุ่งหมายในการคิด
4. วิธีคิดที่เลือกใช้
5. ข้อมูล หรือเนื้อหาประกอบความคิด
6. ผลของการคิด





การคิดเชิงวิเคราะห์

“ความสามารถในการจำแนกแยกแยะองค์ประกอบ
ต่างๆ ของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งอาจจะเป็นวัตถุ สิ่งของ
เรื่องราวหรือเหตุการณ์ และหาความสัมพันธ์เชิง
เหตุผลระหว่างองค์ประกอบเหล่านั้น เพื่อค้นหาสภาพ
ความเป็นจริง หรือสิ่งสำคัญของสิ่งที่กำหนดให้”



การคิดเชิงกลยุทธ์

“ความสามารถในการกำหนดวิธีการทำงานที่ดีที่สุด
และมีความยืดหยุ่นพลิกแพลงได้ภายใต้สถานการณ์
ต่างๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ”



การคิดแก้ปัญหา



“ความสามารถของสมองที่จะคิดพิจารณา
ไตร่ตรองอย่างพินิจพิเคราะห์ถึงสิ่งต่างๆ ที่
เป็นปมประเด็นสำคัญ ที่ทำให้สภาวะความ
ไม่สมดุลเกิดขึ้น โดยพยายามหาหนทาง
คลี่คลาย ขจัดปัดเป่า ประเด็นสำคัญเหล่านั้น
ให้กลับเข้าสู่สภาวะสมดุล หรือสภาวะที่เรา
คาดหวัง”

การคิดเชิงสร้างสรรค์

“กระบวนการทางปัญญาที่สามารถขยายขอบเขต
ของความคิดที่มีอยู่เดิมสู่ความคิดที่แปลกใหม่
แตกต่างกันไปจากความคิดเดิม และเป็นความคิดที่ใช้
ประโยชน์ได้อย่างเหมาะสม”



Workshop I : เลือกหลักการคิดที่จะไปพัฒนา



- คุณชอบหลักการคิดในลักษณะใด ?
- สาเหตุที่เลือกเพราะเหตุใด ?
- คุณจะนำหลักการคิดนี้ ไปพัฒนาตัวเองอย่างไร ?





สำรวจแนวความคิดเกี่ยวกับการทำงาน

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





แนวความคิดของคนโปรแอกทีฟ

“คนส่วนใหญ่รอคอยให้เหตุการณ์เกิดขึ้นก่อน หรือรอทำ
ให้ผู้อื่นยื่นมือมาช่วยเหลือ ช่วยแก้ปัญหาให้ ปรารถนาให้
สิ่งดีๆเกิดขึ้น แต่ไม่ลงมือทำ”

“คนโปรแอกทีฟคว้าจับโอกาสในเชิงรุกที่จะได้ลงมือทำ
ทุกเรื่องที่เป็นสอดคล้องไปกับหลักการที่ถูกต้อง
จัดการภารกิจให้สำเร็จด้วยความเชื่อมั่น”





ตัวอย่างภาษาของคนโปรแอกทีฟ

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

Proactive

Proactive



หลุมพรางทางความคิดที่สกัดกั้นการทำงานเชิงรุก



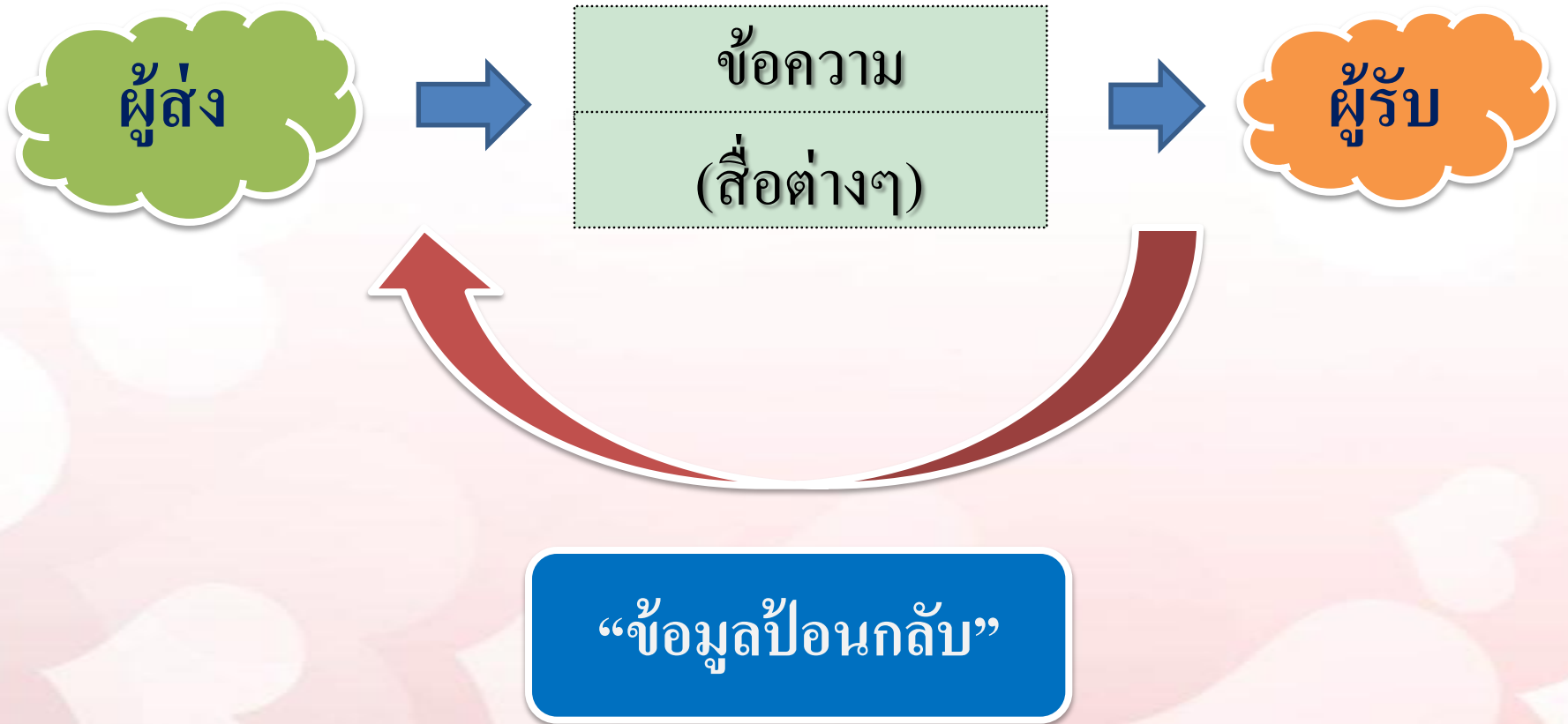
- ➔ รู้สึกว่างานยากจังเลย กลัวว่าจะทำไม่ได้
- ➔ ทุกอย่างค่อนข้างไปหมด ไม่รู้ว่าจะทำให้ใครก่อน
- ➔ เวลามีปัญหา ก็โทษแต่เรา อธิบายแล้วก็ไม่ค่อยมีใครฟัง
- ➔ เราไม่มีอำนาจพอ จะบอกให้ใครทำก็ไม่ได้
- ➔ เราวางแผนการทำงานไว้อย่างดีแล้ว
- ➔ ชอบมีงานแทรก ปฏิเสธก็ไม่ได้
- ➔ เราชอบกังวลกับปัญหา ไม่รู้จะแก้ไขอย่างไรดี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

Workshop II : หลุมพรางทางความคิดเชิงลบ



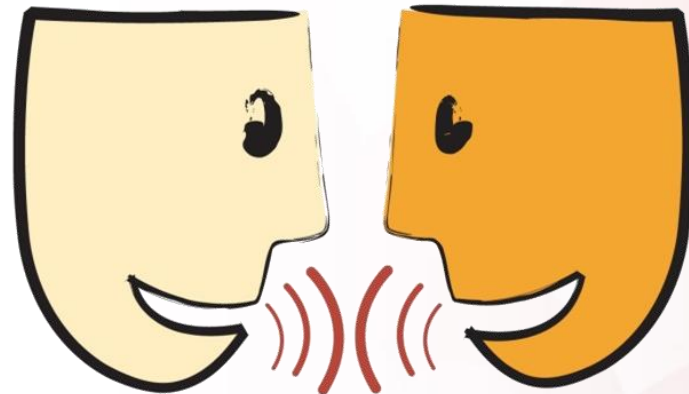
- เรื่องที่เราารู้สึกบ่่อยๆ คือเรื่องใด?
- เหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้เรารู้สึกแบบนี้ ?
- เราสามารถเอาชนะได้อย่างไร?
- แนวทางใหม่ที่เราจะปฏิบัติเพื่อเป็นคน โปรเอกทีฟ คืออย่างไร?

องค์ประกอบที่สำคัญของการสื่อสาร



แลกเปลี่ยนแนวความคิดเรื่องการสื่อสาร

- ♥ อะไรเอ่ย ?
- ♥ คำถาม : นกเหลือก็ตัว ?
- ♥ นิทาน : ลองดูพ่อค้าในตลาดหน่อย !
- ♥ นี่คืออะไร ?





สำรวจแนวความคิดด้านการสื่อสารของตัวเอง

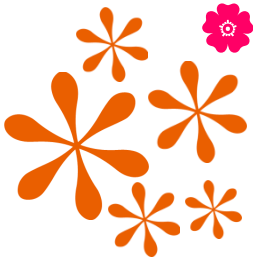
- * คุณชอบพูด-คุยกับผู้อื่นหรือไม่ ?
- * คุณรู้สึกอย่างไรเมื่ออธิบายแล้วผู้ฟังไม่เข้าใจ ?
- * คุณให้ความสำคัญกับผู้ฟังมากแค่ไหน ?
- * คุณเตรียมตัวทุกครั้งก่อนการสื่อสารกับกลุ่มคนหรือไม่ ?
- * คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อต้องทำการสื่อสารกับผู้อื่น ?





อุปสรรคของการสื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจ

- ❁ ความกลัวในการสื่อสาร
- ❁ จุดประสงค์ในการสื่อสารไม่ชัดเจน
- ❁ ขาดการเตรียมตัวที่ดี
- ❁ ความรู้ของตัวเองในเรื่องที่ใช้สื่อสาร
- ❁ ไม่ได้รับฟังข้อมูลป้อนกลับจากผู้ฟัง
- ❁ ขาดทักษะในการสื่อสารที่ถูกต้อง
- ❁ สนใจในเรื่องที่จะสื่อสารมากกว่าความต้องการของผู้ฟัง
- ❁ มีทัศนคติเชิงลบต่อการสื่อสารของตัวเอง



การปรับเปลี่ยนแนวทางการสื่อสารของตัวเอง

- ➔ อุปสรรคของการสื่อสารที่คุณเจออยู่
- ➔ สาเหตุเป็นเพราะเหตุใด ?
- ➔ คุณจะปรับเปลี่ยนตัวเองอย่างไร?

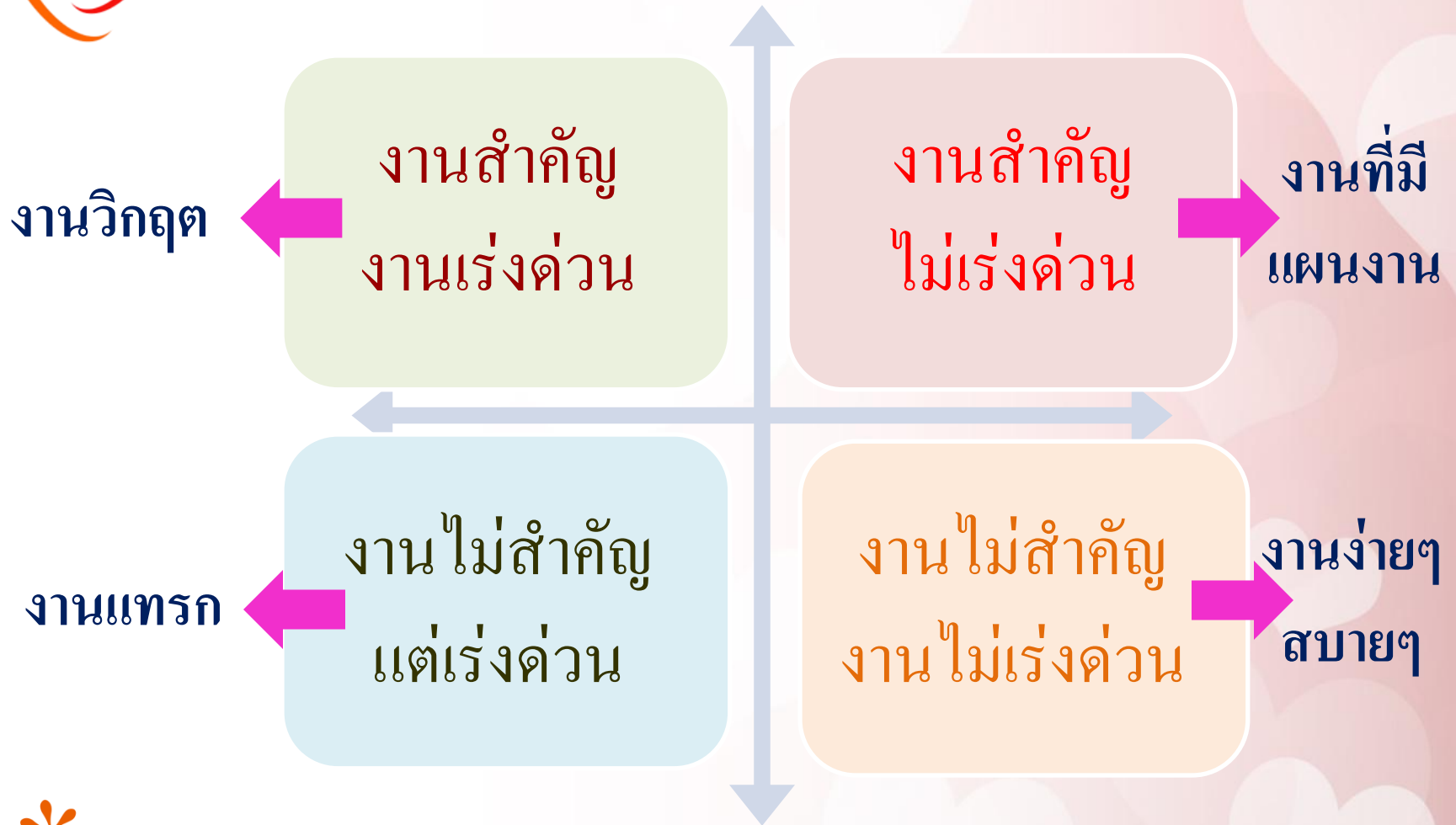
บทบาทของผู้สื่อสารที่ดี

- ❁ มองผู้ฟังในเชิงบวก
- ❁ จงสื่อสารในโลกของพวกเขา
- ❁ สร้างความสนใจให้ได้ตั้งแต่เริ่มต้น
- ❁ กระตุ้นให้ผู้ฟังเกิดความกระตือรือร้น
- ❁ พุดให้โดนใจผู้ฟัง
- ❁ ทำให้ผู้ฟังมองเห็นสิ่งต่างๆ ให้ชัดเจน
- ❁ เล่าเรื่องราวที่เป็นประสบการณ์ให้ฟัง





การบริหารเวลา : ทำเรื่องสำคัญ



“คุณทำงานในช่วงไหนมากที่สุด?”



เคล็ดลับการบริหารเวลา

- ❁ เรามีเวลา 168 ชั่วโมง/สัปดาห์เท่ากัน
- ❁ ตั้งเป้าหมายการทำงานให้ชัดเจน
- ❁ กำหนดเส้นตายให้กับงานแต่ละชิ้น
- ❁ วางแผนในแต่ละวันของตัวเอง
- ❁ ใช้กฎ 70/30
- ❁ ยอมรับว่าการถูกรบกวนเป็นส่วนหนึ่งของงาน
- ❁ ให้รางวัลเมื่อทำงานชิ้นสำคัญเสร็จ
- ❁ พัฒนานิสัยตรงต่อเวลา



Workshop IV :



สร้างวินัยในการทำงานด้วยตัวเอง

- ★ กำหนดเป้าหมายที่จะทำ
- ★ เลือกว่าเป็นเรื่องประเภทไหน
- ★ วางแผนปฏิบัติงาน
- ★ กำหนดวัน เวลา แล้วเสร็จ





“ เมื่อคุณมีทัศนคติเชิงบวก คุณจะมี
ความสุขกับตนเองและกับผู้อื่น คุณจะมี
ความนับถือตนเอง, มีความรู้สึที่ดีๆ ประสบ
แต่เรื่องดีๆ และห่างไกลจากเรื่องร้ายๆ
ทัศนคติเชิงบวกสอนให้คุณคิดและทำอย่าง
สร้างสรรค์ คุณสามารถใช้มันเพื่อทำความ
ปรารถนาให้เป็นความจริง ”





EQ คืออะไร?

“ ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง
และคนรอบข้าง เพื่อนำมาใช้กระตุ้นผลักดันตนเอง
และเพื่อบริหารจัดการอารมณ์ อันจะส่งผลดีต่อตนเอง
และความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้าง ”





เทคนิคการจัดการอารมณ์เชิงลบ

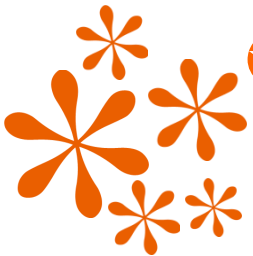
- ♥ หลีกเลี่ยงการพูดในแง่ลบ ใช้คำพูดในแง่บวก
- ♥ หลีกเลี่ยงการเข้าไปสู่สภาวะอารมณ์เชิงลบของคนอื่นๆ
- ♥ ทำให้พวกเขาารู้สึกดีขึ้นด้วยอารมณ์เชิงบวกของคุณ
- ♥ หลีกเลี่ยงการซึมซับข่าวสารทางลบ รับข้อมูลทางบวกแทน
- ♥ เรียนรู้ที่จะทำตัวให้สบาย เมื่อต้องอยู่ในที่อึดอัดใจ
- ♥ เปลี่ยน“จุดด้อย”ของคุณให้เป็นจุดเด่น





เคล็ดลับในการรักษาทัศนคติในทางบวก

- ★ คุณต้องเปิดตัวเองไปสู่ข้อมูลในทางบวก
- ★ คุณต้องคบหากับคนที่มีทัศนคติเชิงบวก
- ★ อย่าไปสนใจคนที่บอกว่า “คุณทำอะไรไม่ได้หรอก”
- ★ ถ้าคุณไม่มีอะไรดี ๆ จะพูด ก็ไม่ต้องพูดอะไร
- ★ อย่าเอาแต่พูดถึงแต่เรื่องที่เป็นปัญหาให้มุ่งไปที่ทางออกของปัญหา
- ★ ความล้มเหลวเป็นเรื่องของเหตุการณ์ไม่ใช่เรื่องของบุคคล
- ★ การทำงานหนักเป็นที่มาของโชคลาภ





สิ่งที่ได้รับจากการอบรมครั้งนี้

- ♥ เรื่องที่ได้รับ
- ♥ เรื่องที่ชอบ
- ♥ เรื่องที่จะนำไปปฏิบัติเป็นเรื่องแรก



การพัฒนาตัวเองให้เป็นดาวเด่น...เป็นทางเลือกของคุณ
องค์กรต้องการพัฒนาบุคลากร...ให้เป็นดาวเด่น
คุณอยากเป็นพนักงานดาวเด่น หรือไม่?...อยู่ที่คุณ

ขอให้โชคดี...สวัสดิ์ครับ

