

GEN Y...การพัฒนาตัวเองให้มีคุณค่า



โดย

อาจารย์ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach

Leadership & Strategic Development

Consultant

 **PakornBlog** 

<http://www.pakornblog.com>

คุณสมบัติเด่นๆของ Gen Y

- * สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและสังคมได้เร็ว
- * มุ่งเน้นการสร้างความสัมพันธ์เป็นเครือข่าย
- * คิดไปข้างหน้า กล้าเสี่ยง ชอบเรื่องท้าทาย
- * มีความคิดสร้างสรรค์ เปิดรับนวัตกรรมใหม่ๆ
- * ชอบความเป็นกันเองและบรรยากาศที่น่ารื่นรมย์
- * อยากประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าที่รวดเร็ว

Generation Y...คนรุ่นใหม่ในองค์กร

- * Baby Boomer
- * Generation X
- * Generation Y
- * Gen?

GENERATION



“แนวความคิดที่แตกต่างกันของคนต่างยุคกัน”

แนวทางการฝึกอบรมที่ใช้ในครั้งนี้

- * การเรียนรู้ด้วยตัวเองตามแนวคิดของตัวเอง (Adult Learning)
- * การดึงศักยภาพผู้เรียนให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Coaching)
- * การแลกเปลี่ยนความคิดซึ่งกันและกัน
- * การทำกิจกรรม Work shop ในสิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ
- * กรณีศึกษาเพื่อประยุกต์ในสิ่งที่เรียนรู้
- * การบ้านเพื่อนำไปฝึกฝนและพัฒนาตัวเอง

คุณเป็นได้ดีกว่าที่คิด...เชื่อหรือไม่?

OPEN.Y

- * คุณคือใคร ?
- * คุณให้ความสำคัญกับเรื่องใด ?
- * คุณอยากประสบความสำเร็จในเรื่องอะไร ?
- * คุณเจออุปสรรคอะไรบ้าง ?
- * คุณจะทำอย่างไรให้ชีวิตประสบความสำเร็จ ?
- * คุณเชื่อมั่นในตัวเองแค่ไหน ?

แนวความคิดผิดๆของ Gen Y ทั่วไป

- * งานนี้ยากเกินไป คงไม่เหมาะกับเราหรอก
- * เราคงทำงานนี้ไม่ได้ เพราะทำไม่ดีซักที
- * หัวหน้าเอาแต่สั่งแล้วให้คิดเอง ใครจะไปได้
- * งานก็เยอะอยู่แล้วยังให้เพิ่มอีก เซ็งจริงๆ
- * มาสายก็ว่า กลับเร็วก็แซว ยุ่งกับเราเหลือเกิน
- * ทำดีไม่เห็นชม ทำผิดโดนด่าเลย ใครจะไปอยากอยู่
- * งานมีแต่ปัญหา ไม่มีเวลาส่วนตัวเลย ออกดีกว่า

หลุมพรางทางความคิดที่สกัดกั้นศักยภาพ

- * มองงานเป็นความเครียด ไม่ใช่เรื่องท้าทาย
- * จินตนาการแต่เรื่องเชิงลบกับตัวเอง
- * เห็นแต่ด้านไม่ดีของคนผู้อื่นจนมองข้ามด้านดี
- * ขาดความอดทนในการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค
- * คาดหวังผลลัพธ์ (ความสำเร็จ) เร็วเกินไป
- * มองแต่ปัญหา/อุปสรรค ไม่เห็นโอกาสของการพัฒนาตัวเอง
- * ขาดความเชื่อมั่นในตัวเองจนลี้มจุดเด่น

เทคนิคการสร้างแนวความคิดใหม่

- * การปรับนิยามใหม่ที่เป็นประโยชน์
- * การใช้คำถามสร้างพลังในการจูงใจ
- * การเปลี่ยนความคิดต่อเหตุการณ์เชิงลบใหม่
- * การสร้างทัศนคติเชิงบวกให้กับตัวเอง
- * การยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น



It's all ^{*}in the
{Att^{*}itude}

Workshop 1



เปลี่ยนความคิด...พลิกชีวิตคุณ

- * ปัญหา/อุปสรรคที่เจออยู่คืออะไร ?
- * คุณคิดหลุมพรางทางความคิดเรื่องใด ?
- * คุณมีเทคนิคเอาชนะอย่างไร
- * คุณจะดำเนินการใหม่อย่างไร

สำรวจแนวความคิดเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของคุณ

- * คุณรักในงานของคุณหรือไม่ ?
- * คุณบ่นถึงเรื่องงานบ่อยหรือไม่ ? เพราะเหตุใด ?
- * คุณรู้สึกอย่างไรกับเพื่อนร่วมงาน ?
- * คุณรู้สึกอย่างไรกับหัวหน้า ?
- * คุณรักตัวเองหรือไม่ ?
- * คุณทำร้ายตัวเองหรือพัฒนาตัวเองมากกว่ากัน ?



สร้างทัศนคติเชิงบวกกับสภาพแวดล้อมต่างๆ

- * ทุกอย่างมีทั้งด้านดีและด้าน ไม่ดี คุณ เลือก ได้
- * ความคิด ของคุณกำหนดความรู้สึกลงและการกระทำ
- * ทัศนคติ เชิงบวก และ เชิงลบ เกิดไม่พร้อมกัน
- * เหตุการณ์ ต่างๆ ไม่สำคัญ ขึ้นอยู่กับคุณคิดอย่างไร
- * สภาพแวดล้อมดีหรือ ไม่ดี คุณ เป็น ผู้ กำหนด
- * การเปลี่ยนแปลงตัวเอง ง่ายกว่า การเปลี่ยนแปลงผู้อื่น

Workshop 2

ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมเสียใหม่

มองด้านดีของสิ่งต่างๆเหล่านี้ได้อย่างไร ?

- ❖ งานของคุณ
- ❖ เพื่อนร่วมงานของคุณ
- ❖ หัวหน้าของคุณ
- ❖ ชีวิตของคุณ



การพัฒนาตัวเองของ Gen Y

- * เชื่อว่า ทัศนคติ คือทุกสิ่ง
- * ความมั่นใจในตัวเองคือคำตอบ
- * สามารถจัดการอารมณ์เชิงลบของตัวเอง
- * สร้างคำพูดให้ปลั่งแห่งความสำเร็จ
- * มองเห็น โอกาสอยู่รอบๆตัวเสมอ
- * ดึงดูดสิ่งดีๆมาสู่ชีวิต
- * สร้างสมดุลของงานและชีวิต





กรณีศึกษา

กรณีศึกษา : สร้างทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน

Gen Y ลาออกจากงานเพราะ...

- * ผิดหวังกับองค์กรหรือตัวงาน
- * การได้รับมอบหมายงานที่ไม่เหมาะสมกับตัวเอง
- * มีการสอนงานและให้คำแนะนำน้อยเกินไป
- * เห็น โอกาสเติบโตก้าวหน้าน้อย
- * รู้สึกไร้ค่าและไม่มีใครชื่นชม
- * เครียดเพราะความไม่สมดุลของงานและชีวิต
- * เสื่อมศรัทธาในตัวผู้บริหารหรือหัวหน้า



พลังแห่งการตั้งเป้าหมาย (Goal)

- * เป้าหมายมีความชัดเจน
- * เป้าหมายเป็นแรงปรารถนา
- * เป้าหมายที่มีแผนงานรองรับ
- * เป้าหมายจูงใจให้ไปสู่การกระทำ
- * เป้าหมายที่ไม่ต้องการผลลัพธ์ทันที
- * เป้าหมายที่ทำแล้วเกิดความสุข



Workshop 3

กำหนดเป้าหมายของตัวเอง

- * ปัญหาที่ต้องการพิชิต
- * คาดหวังว่าจะสำเร็จเมื่อไหร่ ?
- * แผนงานเป็นอย่างไร ?
- * มีความเชื่อมั่นแค่ไหน ?
- * ตั้งใจลงมือทำเมื่อไร ?



การพัฒนาศักยภาพในตัวคุณ



- * การมีเป้าหมายที่ชัดเจน
- * สร้างแรงบันดาลใจในงานที่ทำ
- * เลิกจินตนาการเชิงลบ ลงมือทำทันที
- * มองปัญหา/อุปสรรคเป็นเรื่องท้าทาย
- * การเปลี่ยนแปลงเชิงสร้างสรรค์

“คุณตั้งใจพัฒนาศักยภาพในข้อใด”

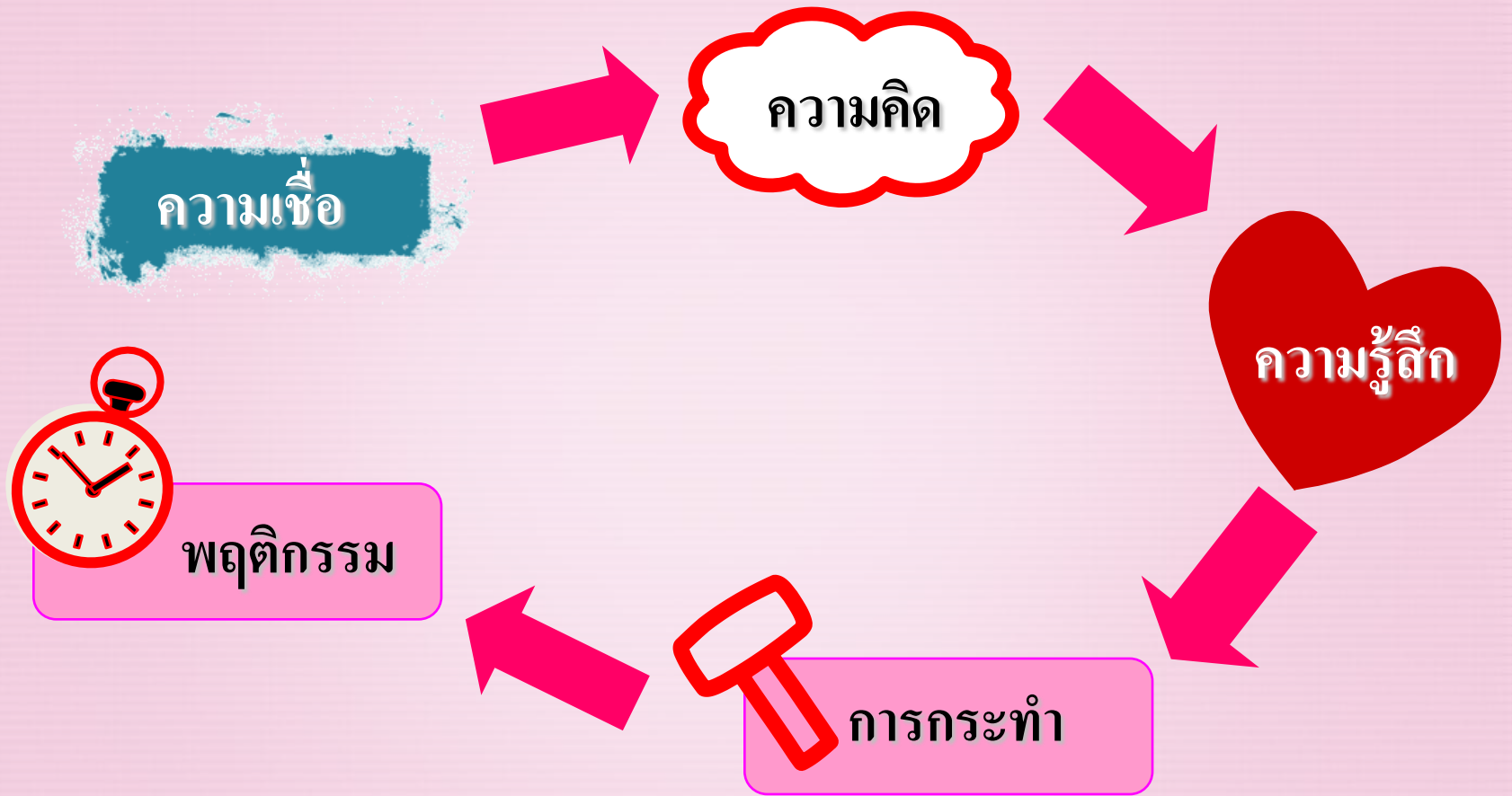


ROLE PLAYING

การพัฒนาศักยภาพของตัวเอง

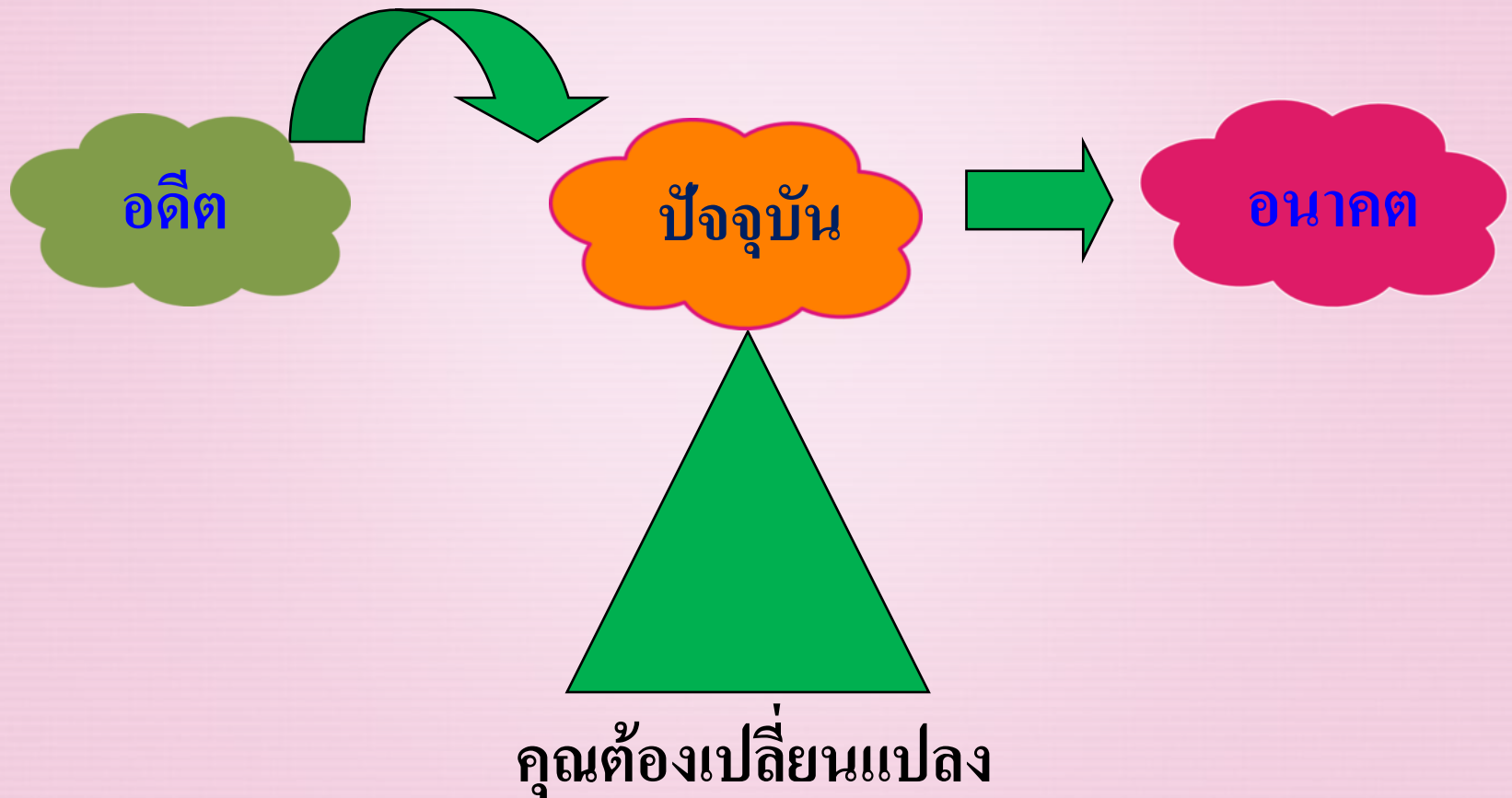
- * เลือกสถานการณ์ที่เกิดขึ้น 1 เรื่องเพื่อแสดงบทละคร
 - ❖ หัวหน้ามอบหมายงานยากมาให้และต้องการด่วน
 - ❖ ลูกค้าต่อว่าในเรื่องบริการที่ได้รับ
 - ❖ พนักงานใหม่ที่มีแต่ความกลัวความผิดพลาด
 - ❖ ปัญหาในงานไม่รู้ว่าจะแก้ไขอย่างไร
- * คุณจะใช้ศักยภาพด้านใดเพื่อเอาชนะปัญหาอุปสรรคเหล่านี้
- * ระบุปัญหาที่เกิดขึ้นและแนวทางแก้ไขให้ชัดเจน

♥ วงจรพฤติกรรม



“พฤติกรรมที่ทำบ่อยๆ จะกลายเป็นนิสัย”

การให้ความสำคัญที่ “ปัจจุบัน” ดีที่สุด

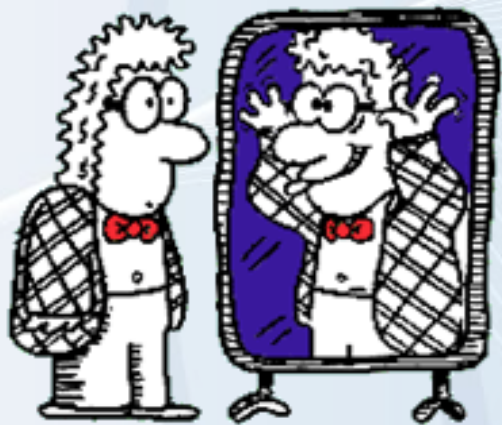


อุปนิสัยของ Gen Y ที่หัวหน้าไม่ปลื้ม

- * มาทำงานสาย กินกลางวันนาน เย็นกลับก่อน
- * คือรู้んสั่งอะไรก็ไม่ยอมทำ
- * นิสัยน่ารักแต่ทำงานไม่ดี
- * บ่นเรื่องงาน ค่าบริษัท อะไรก็ไม่ดีไปหมด
- * ชอบเล่น Face book ในเวลางานตลอด
- * ทำตัวเป็นลูกแหง่ต้องคอยโอ้

“คุณเป็นแบบนี้บ้างหรือไม่ครับ”





เห็นตัวเอง - เข้าใจตัวเอง



ทางเลือกเป็นของคุณ



เปลี่ยนความคิด...
การกระทำเปลี่ยน



สิ่งที่ได้รับจากการฝึกอบรม



Gen^Y

- ★ เรื่องที่ได้รับ
- ★ เรื่องที่ชอบ
- ★ เรื่องที่จะนำไปปฏิบัติเป็นเรื่องแรก

Gen Y ...บุคลิกภาพ

- * เชื้อมั่ง
- * ไร้เริ่ง แจ่มใส
- * คิดบวก
- * มุ่งมั่ง ทุ่มเท
- * รักความสำเร็จ



ขอให้โชคดี และ สวัสดีครับ