

6 QS เทคนิคง่ายๆ ในการพัฒนาตนเอง

(6Qs to Success in the Workplace)

สถาบันฝึกอบรม บานาน่าเทรนนิ่ง



วิทยากรประจำสถาบัน

8 QUALITY COURSE CATEGORIES

- Leadership
- Coaching
- Thinking
- Soft Skill
- Productivity
- HRM & Organization Development
- Sales & Marketing
- Team Building

6 Qs เทคนิคง่าย ๆ ในการพัฒนาตนเอง (6Qs to Success in the Workplace)

SK 1.6

- ระยะเวลาอบรม 1 วัน
- หลักสูตรนี้เหมาะกับพนักงานทุกระดับ

หลักการและเหตุผล

การประสบความสำเร็จในการทำงานและในการใช้ชีวิต มิได้เกิดจาก IQ หรือความฉลาดทางการศึกษา ซึ่งเรียนมาจากมหาวิทยาลัย เพียงอย่างเดียวอีกต่อไป เหมือนในอดีตที่หลายคนเข้าใจผิด เนื่องจากความรู้และความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ถูกพัฒนาจาก IQ นั้น ไม่เพียงพอต่อความสำเร็จ ไม่เพียงพอต่อการพิชิตเป้าหมายและไม่เพียงพอต่อการใช้ชีวิต

ความสำเร็จในการทำงานควรมาพร้อมกับความสุข ซึ่งข้อมูลจากการวิจัยนั้นบ่งชี้ว่า การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จดังกล่าว ควร มีพื้นฐานที่ดีจากการพัฒนาระดับ Quotient (Q) ต่าง ๆ ของตนเองให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ในชีวิต ซึ่ง Quotient หรือ Q แต่ละตัวมีดังต่อไปนี้

1. IQ = Intelligence Quotient เซวทางด้านปัญญา
2. EQ = Emotional Quotient เซวทางด้านอารมณ์
3. AQ = Adversity Quotient เซวทางด้านความอดทน
4. OQ = Ownership Quotient เซวทางด้านความเป็นเจ้าของในงาน
5. MQ = Moral Quotient เซวทางด้านศีลธรรม จริยธรรม
6. HQ = Health Quotient เซวทางด้านสุขภาพ

การพัฒนาระดับของ Quotient (Q) ในแต่ละด้าน เป็นการเพิ่มศักยภาพ (Potential) ให้เกิดขึ้นกับตัวเราโดยตรง ซึ่งส่งผลให้ผลการปฏิบัติงาน (Performance) ของเราสูงขึ้นโดยอัตโนมัติ เนื่องจากคนส่วนใหญ่ใช้ศักยภาพของตนเองน้อย ประมาณ 30-35% ของศักยภาพที่มีอยู่ ดังนั้นถ้าบุคลากรได้รับการพัฒนาระดับ Q ต่าง ๆ ให้สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง จะทำให้บุคลากรสามารถดึงศักยภาพที่มีอยู่ออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ เสริมประสิทธิภาพในการทำงานและสร้างผลงานที่ดียิ่งขึ้นให้กับองค์กร

การพัฒนาระดับของ Q แต่ละด้านนั้น สามารถพัฒนาได้อย่างง่ายดาย ไม่มีความซับซ้อนในการเพิ่มระดับของ Q เนื่องจาก Q แต่ละตัวมีความเกี่ยวข้องกับงาน ครอบคลุม เพื่อนร่วมงาน ลูกค้า และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัวบุคลากรนั่นเอง ผลสืบเนื่องจากการพัฒนาจะทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลต่าง ๆ รอบตัวบุคลากรอีกด้วย

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เรียนเห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการพัฒนา Quotient แต่ละด้าน และตั้งใจให้พัฒนา Quotient ของตนเองให้สูงขึ้น
- เพื่อให้ผู้เรียนมีแนวทางในการพัฒนาระดับของ Quotient แต่ละด้านของตนเอง ซึ่งอยู่บนพื้นฐานที่สอดคล้องกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน
- เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำ 6Q ไปปรับใช้กับงาน ครอบคลุม และชีวิตของตนเองได้อย่างเป็นรูปธรรม



รายละเอียดเนื้อหาและกิจกรรม

พื้นฐานความเข้าใจใน Quotient กับการพัฒนาศักยภาพ

- กิจกรรมปรับคลื่นความถี่ของสมองก่อนการเรียนรู้
- ประเมินสถานะของ Q (Quotient) แต่ละตัว
- ความสำคัญของ Quotient กับการพัฒนาศักยภาพ (Potential)
- ความหมายของ Quotient แต่ละตัวพอสังเขป
- แบบทดสอบระดับ Quotient ของตนเอง
- หลักการสำคัญสำหรับความสำเร็จในการทำงาน
- Workshop I: การพัฒนา Quotient ด้วยตัวคุณเอง

แนวทางการพัฒนาระดับของ Quotient แต่ละตัว

- IQ เซวทางด้านปัญญา
 - ประโยชน์และแนวทางสำหรับการพัฒนา
- EQ เซวทางด้านอารมณ์
 - ประโยชน์และแนวทางสำหรับการพัฒนา
- AQ เซวทางด้านความอดทน
 - ประโยชน์และแนวทางสำหรับการพัฒนา
 - Adversity Quotient กับบุคคล 3 ประเภท
 - "SMART Goal" กับการพัฒนา AQ
- OQ เซวทางด้านจิตสำนึกความเป็นเจ้าของ
 - ประโยชน์และแนวทางสำหรับการพัฒนา
- MQ เซวทางด้านศีลธรรม จริยธรรม
 - ประโยชน์และแนวทางสำหรับการพัฒนา
- HQ เซวทางด้านสุขภาพ
 - ประโยชน์และแนวทางสำหรับการพัฒนา
 - เรียนรู้ตัวอย่างจริงของบุคคลในปัจจุบัน
- Workshop II - IV: กิจกรรมส่งเสริมการพัฒนา 6Qs

การเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่สิ่งที่ดีขึ้น

- แนวความคิดที่เป็นประโยชน์ต่อ 6Qs
- เป้าหมายที่แท้จริงของการพัฒนา 6Qs
- แนวคิด "Knowledge is not Understanding"
- การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องคือ "กุญแจของความสำเร็จ"
- การให้ความสำคัญกับคำว่า "ปัจจุบัน"



5 แนวทางฝึกอบรม

สถาบันฝึกอบรม บานาน่าเทรนนิ่ง



080-626-9565

sale@bananatraining.com

www.banatraining.com

1. Active Learning (การเรียนรู้ที่มีชีวิตชีวา)



หลักการของ Active Learning เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติจริง(Practice by Doing)โดยใช้ความรู้ที่ผ่านการฝึกอบรม นำมาแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ บนปัญหาจริงของผู้เรียน ซึ่งหลักการดังกล่าว มีความสอดคล้องกับพีระมิดแห่งการเรียนรู้ (Learning Pyramid) ว่าผู้เรียนจะมีความรู้คงเหลือหลังเรียนรู้ (Average Learning Retention Rates) สูงถึง 75%

2. Learning Principle (หลักการเรียนรู้)



ในทุกหลักสูตรได้ใช้หลักการเรียนรู้ มาออกแบบเนื้อหาและกิจกรรมต่างๆ ตลอดจนแนวทางการบรรยาย เพื่อให้ผู้เรียนได้ประโยชน์สูงสุด ตัวอย่างทฤษฎีที่อยู่ภายใต้หลักการเรียนรู้ ได้แก่

ทฤษฎีหลักการทั่วไป

(Stimulus Generalization)

- การฝึกอบรมเน้นการสอนหลักการทั่วไป หรือคุณลักษณะสำคัญที่จำเป็นในการทำงาน และให้ผู้เข้าอบรมประยุกต์หลักการดังกล่าว ในสถานการณ์จริง

ทฤษฎีองค์ประกอบที่คล้ายคลึงกัน

(Theory of Identical Elements)

- การออกแบบเนื้อหาและตัวอย่างให้มีความคล้ายคลึงกับสถานการณ์จริง ทำให้ผู้เรียนเรียนรู้และนำไปปรับใช้ได้ง่ายขึ้น

ทฤษฎีการรู้คิด

(Cognitive Theory)

- การออกแบบกิจกรรมต่าง ๆ ในหลักสูตร เน้นให้ผู้เรียนนำสิ่งที่เรียนรู้ไปแล้วมาใช้ ตลอดจนให้ทำแผนปฏิบัติการ (Action Plan) โดยใช้ปัญหาที่เกิดขึ้นจริงจากการทำงาน

3. Knowledge (ความรู้)



ใช้หลักการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning) มาออกแบบเนื้อหาคือ "จำเป็น ปรับใช้ เปรียบเทียบ และเปลี่ยนแปลง"



4.Coaching (โค้ชชิ่ง)



ในบางหลักสูตร เช่น ภาวะผู้นำ จิตวิทยาการบริหาร หรือ Growth mindset ใช้ทักษะการโค้ชและกระบวนการโค้ชชิ่ง (Coaching Process) ประกอบการบรรยาย

5.Facilitator (กระบวนกร)



วิทยากร แสดงบทบาทเป็นผู้จัดการความรู้ หรือกระบวนกร เป็นผู้ชี้แนะและอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้



โครงสร้างการฝึกอบรม

COURSE FRAMEWORK

- สัดส่วนการบรรยาย (Training) 40% เนื้อหาตามหลักสูตร สร้างแนวคิด เทคนิควิธีการสำหรับพัฒนาการทำงานให้ดีขึ้น
- สัดส่วนกิจกรรม 60% ที่เกี่ยวข้องับหลักสูตร (Workshop, Case Study, Problem Solving Activity, OJT Activity, Coaching Card, Game, Team Building etc.)
- กิจกรรมปรับทัศนคติมุมมอง (ก่อนเข้าสู่เนื้อหาการเรียนรู้)
- แบบทดสอบก่อนก่อนและหลังเรียน (Pre & Post Test)
- เวิร์คช็อป (Workshop) แบ่งกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกัน
- กรณีศึกษา (Case Study) วิเคราะห์กรณีศึกษาและแชร์ประสบการณ์
- กิจกรรมการคิดแก้ปัญหา (Problem Solving Activity) นำปัญหาในการทำงานมาคิดแก้ปัญหา ตามหลักการและขั้นตอน PSDM
- กิจกรรมการสอนงาน (OJT Activity) ออกแบบและฝึกปฏิบัติการสอนงาน
- การ์ดการโค้ช Coaching Card ช่วยให้ผู้เรียนแก้ปัญหา ค้นหาค้นหาตัวเอง ฝึกคิดและตั้งเป้าหมาย
- เกมและกิจกรรมสร้างทีมงาน (Game and Team Building) แบ่งกลุ่มเล่นเกมและสนุกสนานร่วมกันแบบ Team Building
- การนำความรู้ไปใช้ด้วยการทำ Action Plan