

การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

(Continuous Self - Development)

สถาบันฝึกอบรม บานาน่าเทรนนิ่ง



วิทยากรประจำสถาบัน

8 QUALITY COURSE CATEGORIES

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

การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (Continuous Self - Development)

SK 1.9

- ระยะเวลาอบรม 1 วัน
- หลักสูตรนี้เหมาะกับพนักงานทุกระดับ

หลักการและเหตุผล

ความเชื่อและความคิดนำไปสู่การลงมือกระทำ มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตเดียวบนโลกที่สามารถพัฒนาตนเอง และสามารถถึงศักยภาพของตนเองออกมาใช้ได้ เนื่องจากมนุษย์มีสมองและกระบวนการคิดอยู่ภายใน แต่ทำไมมนุษย์โดยส่วนใหญ่ไม่ยอมใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองอย่างเต็มที่ เหตุผลส่วนหนึ่งอาจเกิดจากความเชื่อที่เป็นข้อจำกัด (Limiting Beliefs), ความกลัว 6 ประการ หรือเพราะมีทัศนคติเชิงลบ (Negative Attitude) ในตนเองมากเกินไป ทั้งหมดเป็นตัวบั่นทอนศักยภาพในตนเองอย่างไม่รู้ตัว นำไปสู่การไม่พัฒนาตนเอง (Not Self - Development) โดยไม่รู้ตัวเช่นกัน

มีผู้กล่าวว่า “คนส่วนใหญ่ในสังคมไม่ชอบคิด” แม้ว่าอยู่ในสังคมที่เต็มไปด้วยโอกาส มีคำถามต่อเนื่องว่าคนในสังคมผิดที่ตรงไหน ผู้กล่าวท่านเดิมตอบว่า “คนเพียงแต่ไม่คิด” คนเหล่านี้ลอยตามกระแสชีวิตวันต่อวัน ดังนั้นคนเหล่านี้จึงไม่กล้าคิดตั้งเป้าหมาย (Goal) ให้กับตนเอง เพื่อนำไปสู่การคิดหาหนทางเพื่อพัฒนาตนเอง (Self - Development) เพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น นอกจากนี้ยังอาจแพร่ความคิดที่ไม่ถูกต้องดังกล่าวไปสู่บุคคลรอบข้าง ทำให้บุคคลรอบข้างติดเชื่อร้ายไปด้วย

คุณลักษณะนิสัยที่ดี (Effective Behavior) และแนวความเชื่อที่มีพลัง (Powerful Beliefs) ทำให้มนุษย์สามารถถึงศักยภาพและมีพลังสร้างสรรค์ผลงาน ตลอดจนสิ่งดี ๆ ออกมามากมาย อันได้แก่

- การตั้งเป้าหมาย (Goal) ให้สอดคล้องกับการทำงาน
- การบรรลุเป้าหมายด้วยความคิดเชิงกลยุทธ์
- การพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (Continuous Improvement) ด้วยแนวทางของวงจร PDCA
- การสะสมทัศนคติเชิงบวกอย่างสม่ำเสมอ (The Powerful of Positive Thinking)
- ความเชื่อที่มีพลัง (Powerful Beliefs) สร้างสรรค์การกระทำเชิงบวก
- การค้นหาและเคารพคุณค่าภายในตนเอง (Value within You)
- การพัฒนาจิตสำนึกความเป็นเจ้าของในงานที่ได้รับผิดชอบ (Ownership Quotient)
- การสร้างนิสัยที่ดี เช่น การควบคุมตนเอง, ความรับผิดชอบ, ความมีวินัย, การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เป็นต้น

มนุษย์ทุกคนสามารถพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่องด้วยคุณลักษณะที่ดีดังกล่าว โดยผ่านกระบวนการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องเพื่อสร้างทักษะ (Skill) ที่จำเป็นต่อการปฏิบัติงาน โดยอาศัยพื้นฐานแนวคิด “Knowledge is not Understanding” ซึ่งนำไปสู่ความสำเร็จอย่างแน่นอน สุดท้ายย่อมส่งผลต่อผลผลิตที่เพิ่มขึ้นขององค์กร

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงการพัฒนาตนเอง (Self - Development) อันนำไปสู่การตั้งเป้าหมายและค้นหาวิธีการ (กลยุทธ์) เพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น
- เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงการสร้างคุณลักษณะนิสัยหรือคุณสมบัติที่ดีให้เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อนำไปเป็นพื้นฐานของการพัฒนาตนเองและบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้

รายละเอียดเนื้อหาและกิจกรรม

พื้นฐานสำคัญสำหรับการพัฒนาตนเอง(Self - Development)

- กิจกรรมปรับคลื่นความถี่ของสมองก่อนการเรียนรู้
- สำรวจแนวความคิดในการพัฒนาตนเอง
- องค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาตนเอง
 - การตั้งเป้าหมายที่สอดคล้อง (Goal)
 - ความคิดเชิงกลยุทธ์ (Strategic Thinking)
 - ทัศนคติเชิงบวก (Positive Thinking)
 - ความเชื่อและคุณค่าภายใน (Belief & Value)
 - จิตสำนึกความเป็นเจ้าของ (Ownership Quotient)
 - พื้นฐานของนิสัยที่ดี (Effective Behavior)
- ความเชื่อที่เป็นข้อจำกัด (Limiting Beliefs) และความกลัว 6 ประการ
- Workshop I: ค้นหาความเชื่อและความกลัวของตนเอง

องค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาตนเอง (ภาคตั้งเป้าหมาย)

- ความเชื่อและคุณค่าภายในตนเอง (1/6)
- ระดับของการนับถือตนเอง (Self - Respect) กับการพัฒนาตนเอง
 - หลักการที่ยึดถือปฏิบัติ
 - คุณค่าที่ให้ความสำคัญ
 - ความเชื่อมั่นในตนเอง
- การตั้งเป้าหมายที่สอดคล้อง (2/6)
 - ลักษณะของเป้าหมายที่ดี (งานและชีวิต)
- ความคิดเชิงกลยุทธ์ (Strategic Thinking) เพื่อบรรลุเป้าหมาย (3/6)
 - แบบทดสอบและความหมายของความคิดเชิงกลยุทธ์
- Activity I: ฝึกฝนความคิดเชิงกลยุทธ์เพื่อบรรลุเป้าหมาย
- Activity II: กิจกรรมสร้างกลยุทธ์เพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเอง
 - ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ (ถ้าไม่จริงเลือกเป้าหมายนี้ / สำคัญแค่ไหน / กลยุทธ์เป็นอย่างไร / มั่นใจแค่ไหน)

องค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาตนเอง (ภาคสนับสนุน)

- จิตสำนึกความเป็นเจ้าของ (Ownership Quotient : OQ) (4/6)
 - แนวทางการพัฒนาจิตสำนึกความเป็นเจ้าของให้สูงขึ้น
- ทัศนคติ (Attitude) มีผลกระทบต่อการพัฒนาตนเอง (5/6)
 - คุณมีทัศนคติเชิงบวกแบบ 100% หรือ 50%
 - ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient : EQ) กับการพัฒนาทัศนคติเชิงบวก
- การพัฒนานิสัยที่ดีมีผลต่อความสำเร็จ (6/6)
 - การควบคุมตนเอง / ความมีวินัย / ความรับผิดชอบ / การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และความอดทน (AQ)
- Workshop II: การพัฒนาพื้นฐาน (ภาคสนับสนุน) ให้แข็งแกร่ง

การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (Continuous Self - Development)

- ทำกายคุณด้วยแนวคิด “Knowledge is not Understanding”





5 แนวทางฝึกอบรม

สถาบันฝึกอบรม บานาน่าเทรนนิ่ง



☎ 080-626-9565
✉ sale@bananatraining.com
🌐 www.bananatraining.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 ตัวอย่างกลยุทธ์ที่อยู่ภายใต้หลักการเรียนรู้ 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 (โค้ชซิ่ง)



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

5.Facilitator (กระบวนกร)



วิทยากร แสดงบทบาทเป็นผู้จัดการความรู้ หรือกระบวนกร เป็นผู้ชี้แนะและอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้



โครงสร้างการฝึกอบรม

COURSE FRAMEWORK

- สัดส่วนการบรรยาย (Training) 40% เนื้อหาตามหลักสูตร สร้างแนวคิด เทคนิควิธีการสำหรับพัฒนาการทำงานให้ดีขึ้น
- สัดส่วนกิจกรรม 60% ที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตร (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