KNC
Training Center Co., Ltd.

ก้าวสู่จุดสุดยอด
ด้วยการทำงานเชิงรุก

****

วิทยากร
อาจารย์นุชรี วงศ์สุนทร

บริษัท เคเอ็นซี เทรนนิ่ง เซ็นเตอร์ จำกัด
www.knctrainingcenter.com https://www.facebook.com/knctrainingcenter
E-mail : knctrainingcenter@hotmail.com โทร. 02-191-2509, 062-315-5283

ก้าวสู่จุดสุดยอดด้วยการทำงานเชิงรุก

หลักการและเหตุผล

การก้าวสู่จุดสุดยอดด้วยการทำงานเชิงรุกนั้น เป็นการดึงศักยภาพของตัวเองออกมาใช้งานให้มากที่สุด พร้อมทั้งมีความมุ่งมั่น ทุ่มเทในการทำงาน โดยไม่ย่อท้อต่อการทำงานและไม่สนใจต่อสิ่งเร้าต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว สามารถปฏิบัติงานให้เป็นไปตามเป้าหมายของบริษัทโดยเชื่อมั่นในความสามารถและในความเป็นมืออาชีพของตัวเอง

วัตถุประสงค์ในการฝึกอบรม

ผู้เข้าร่วมอบรมสัมมนาเกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง พร้อมที่จะทำงานเชิงรุกด้วยการดึงศักยภาพของตัวเองออกมาทำงานได้อย่างเต็มที่ กล้าแสดงความคิดเห็นและกล้าแสดงจุดยืนของตัวเองในการทำงาน ให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองและองค์กรต่อไป

หัวข้อหลักสูตร (Course outlines)

- □ อิสรภาพในการเลือกของคุณ
- □ เริ่มต้นจากความคิดเชิงบวก
- □ ทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน
- □ คำปณิธาน
- □ ดึงศักยภาพในตัวคุณ

nutcharee 269

ประวัติวิทยากร

อาจารย์นุชรี วงศ์สุนทร

- วิทยากรอิสระ
- อดีตเลขานุการผู้บริหารระดับสูงในองค์กรเอกชน
- เจ้าหน้าที่ชำนาญการด้านการฝึกอบรม โดยนำความรู้ทางทฤษฎีและประสบการณ์ตรงกว่า 12 ปีที่ได้รับจากการทำงานมาประยุกต์ใช้ในการอบรมสัมมนา เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสัมมนาสามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติงานได้จริง

ประวัติการศึกษา:

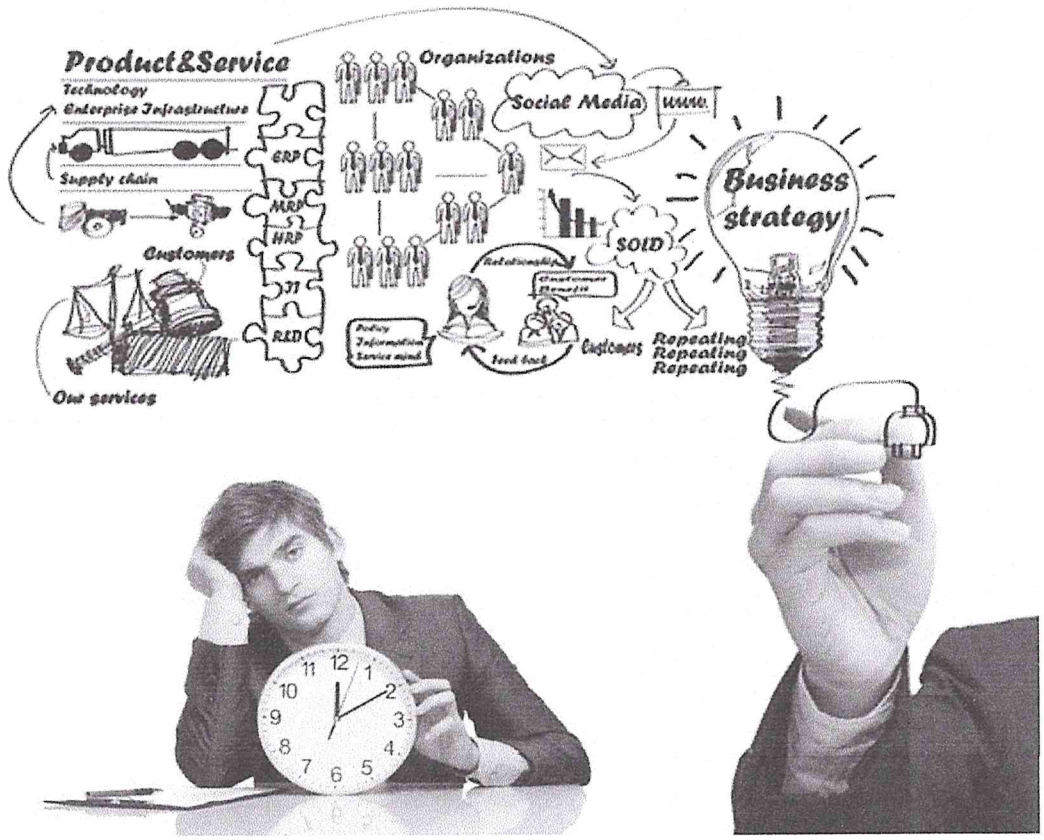
- มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์
- กำลังศึกษาต่อ STAMFORD INTERNATIONAL UNIVERSITY

ผ่านการอบรมหลักสูตร:

- กลยุทธ์เลขานุการมือขวาผู้บริหาร เมื่อปี 2550
- เทคนิคการนำเสนออย่างมีประสิทธิผล เมื่อปี 2550
- การขายผ่านทางโทรศัพท์ 2551
- การวางแผนกลยุทธ์ เมื่อปี 2551
- การสื่อสารทางธุรกิจ เมื่อปี 2551
- English General Conversation เมื่อปี 2552
- ก้าวสู่จุดสุดยอดด้วยการทำงานเชิงรุก เมื่อปี 2552
- การเป็นวิทยากรฝึกอบรมในองค์กร เมื่อปี 2552
- ผู้นำทีมที่ทรงประสิทธิผล เมื่อปี 2552
- เทคนิคการทำ Training Road Map และการวางแผนเพื่อพัฒนาบุคลากร เมื่อปี 2553
- การบริหารความเสี่ยงสำหรับผู้บริหาร เมื่อปี 2553
- Functional Competency เมื่อปี 2555
- Training Road Map เมื่อปี 2555
- กลยุทธ์การให้บริการที่เป็นเลิศ เมื่อปี 2556
- การแก้ปัญหาและการตัดสินใจอย่างเป็นระบบ (Systematic Problem Solving & Decision Making) เมื่อปี 2556

KNC
Training Center Co., Ltd.

ก้าวสู่จุดสุดยอด ด้วยการทำงานเชิงรุก



วิทยากร
อาจารย์นุชรี วงศ์สุนทร

ประวัติผู้สอน

นุชรี วงศ์สุนทร

- วิทยากรอิสระ
- อดีตเลขานุการผู้บริหารระดับสูงในองค์กรเอกชน
- ฯลฯ

ประวัติการศึกษา

- มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์
- STAMFORD INTERNATIONAL UNIVERSITY

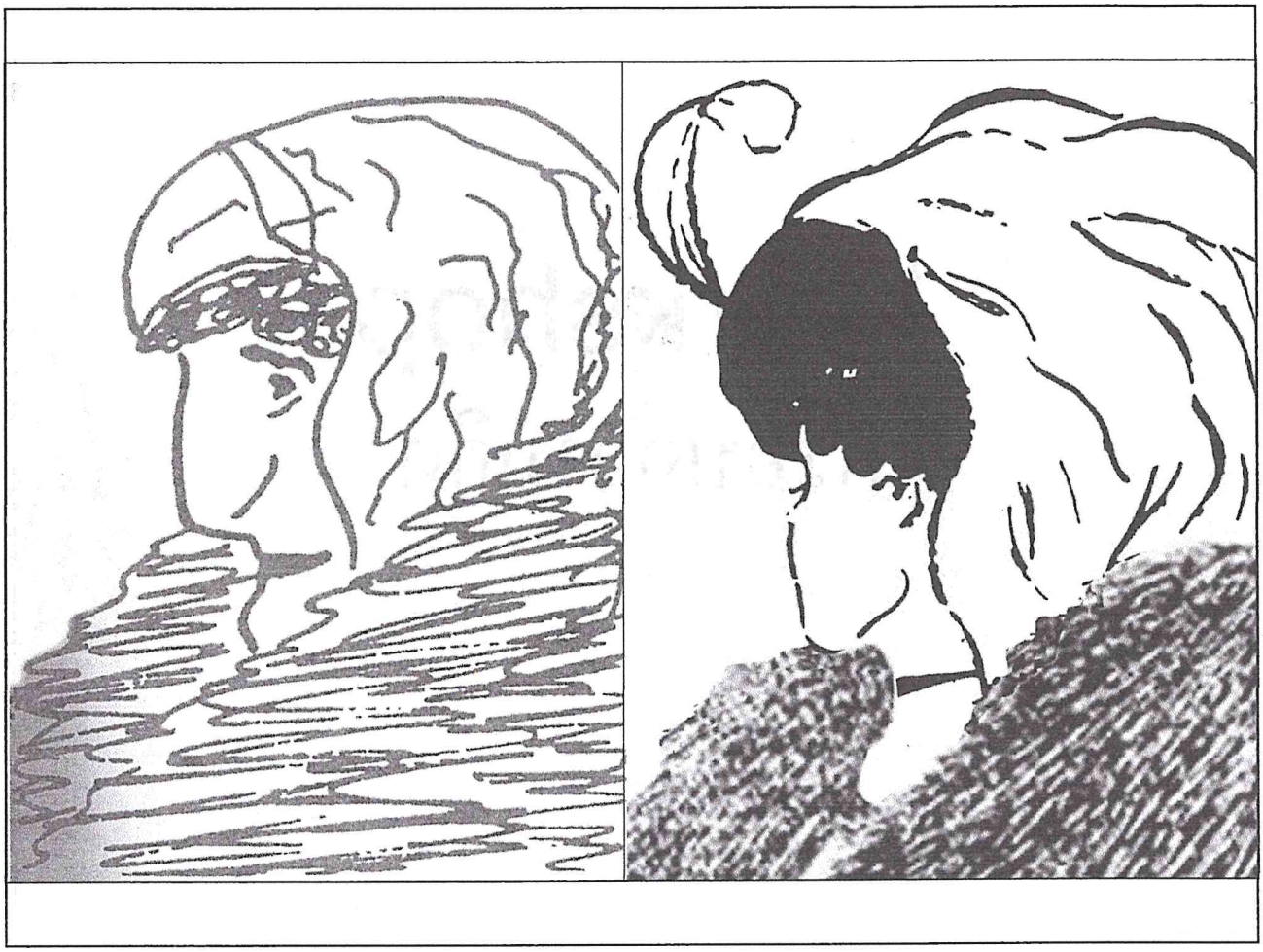
workshop

ความคาดหวังที่มาอบรมในวันนี้!!!!!!

กรอบความคิด

“คนเรามีกรอบความคิดที่แตกต่างกัน ทำให้พฤติกรรมที่เราแสดงออกต่อผู้อื่นก็ต่างกัน”

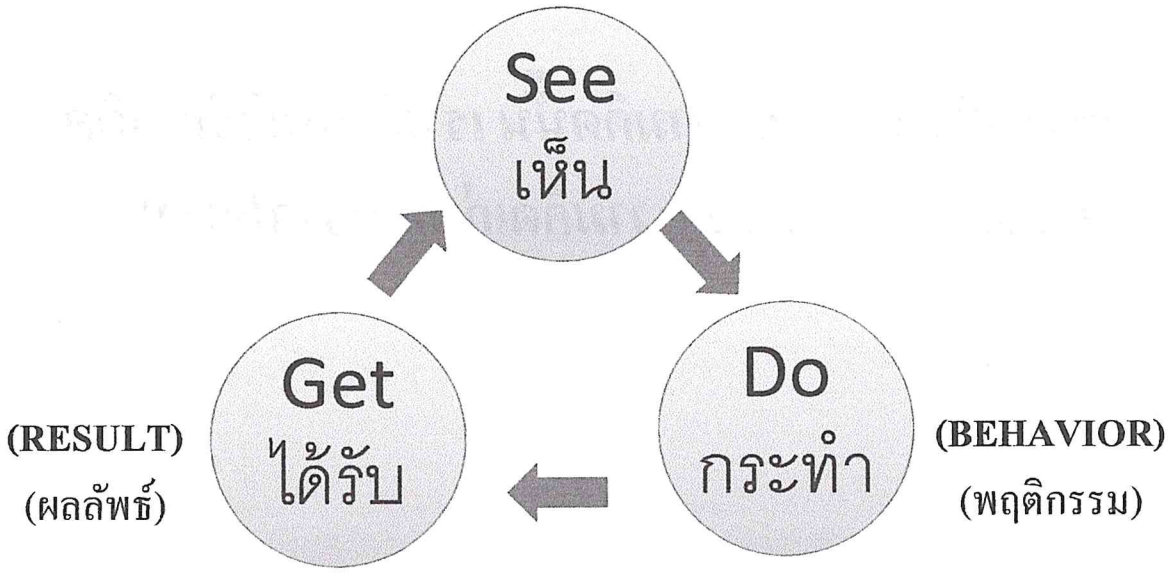
Workshop
กรอบความคิด



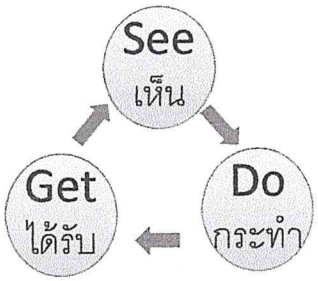
ความคิดของเรา คือ พฤติกรรมของเรา

ความคิดและพฤติกรรมของเรา คือ ชีวิตของเรา

กรอบความคิด



เห็น – กระทำ – ได้รับ



สิ่งที่เรา_____ในชีวิตนั้น
ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เรา_____
สิ่งที่เรา_____ในชีวิตนั้น
ขึ้นอยู่กับว่าเรา_____สิ่งรอบๆ ตัวเราอย่างไร

การเปลี่ยนกรอบความคิด (Paradigm Shift)

"การเปลี่ยนกรอบความคิดนั้น เราต้องลบวิธีการคิดแบบเดิมๆ หรือกรอบความคิดเก่าออกจากใจเรา"

Workshop
กรอบความคิด

Discussion

ให้คิดถึงเวลาหรือเหตุการณ์ในชีวิตของท่าน
ที่ท่านประสบกับการเปลี่ยนกรอบความคิด
20 นาที

เหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

การเปลี่ยนกรอบความคิด ครั้งนั้น มีผลต่อชีวิตคุณอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

อะไรที่ช่วยทำให้คุณคิดที่เปลี่ยนกรอบความคิด

.....

.....

.....

.....

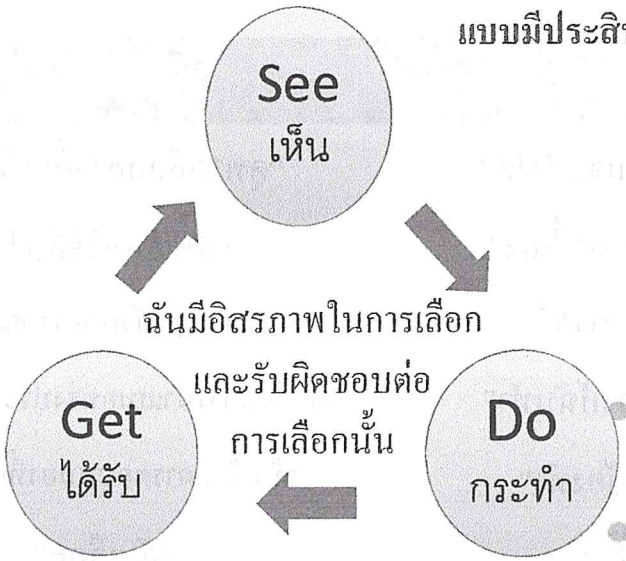
.....

.....

กรอบความคิด

แบบไม่มีประสิทธิผล : ความคิดลบ

แบบมีประสิทธิผล : ความคิดบวก



พฤติกรรม

- หยุดเพื่อคิดและตอบสนองตามความคิด
- ใช้ภาษาแบบบวกๆ

ผลลัพธ์

- มีสติมากขึ้น
- มีความคิดริเริ่มมากขึ้น

เกิดพลังสร้างสรรค์ในชีวิตคุณ

การใช้ภาษาแบบคนคิดบวก & คนคิดลบ

คนคิดลบ	คนคิดบวก
“ไม่มีอะไรที่ฉันจะทำได้”	“ดูทางเลือกสายอื่นกันไหม”
“ฉันเป็นคนอย่างนี้เอง”	“ฉันเลือกวิธีอื่นได้”
“เขาทำให้ผมโกรธจัด”	“ฉันควบคุมบัญชาอารมณ์ตนเอง”
“เขาไม่อนุญาตให้ฉันทำ”	“ฉันเขียนการนำเสนอทรงประสิทธิผลได้”
“ผมจำเป็นต้องทำ”	“ฉันเลือกการตอบสนองที่เหมาะสม”
“ผมทำไม่ได้”	“ฉันเลือก”
“ผมจำต้อง”	“ฉันอยากจะ”
“ขอเพียงแค่...”	“ฉันจะ”

Workshop
กรอบความคิด

Discussion

เขียนภาษบวกและภาษาลบให้ได้มากที่สุด

15 นาที

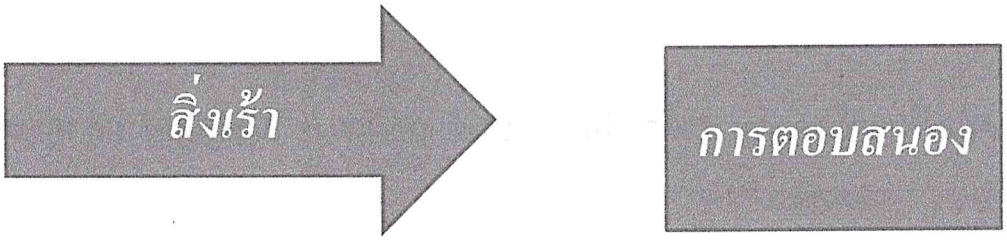
"เมื่อเราไม่สามารถเปลี่ยนสถานการณ์ได้
เราถูกท้าทายให้เปลี่ยนตัวเราเอง"

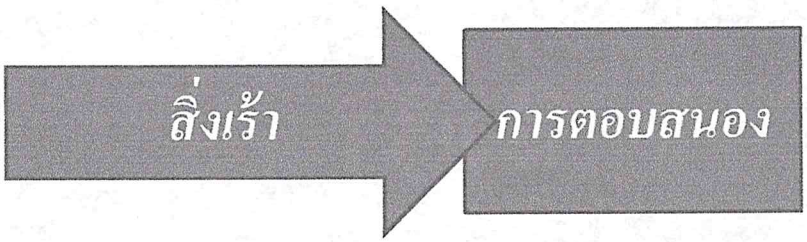
วิคเตอร์ แฟรงเกิล

เริ่มต้นจากความคิดเชิงบวก

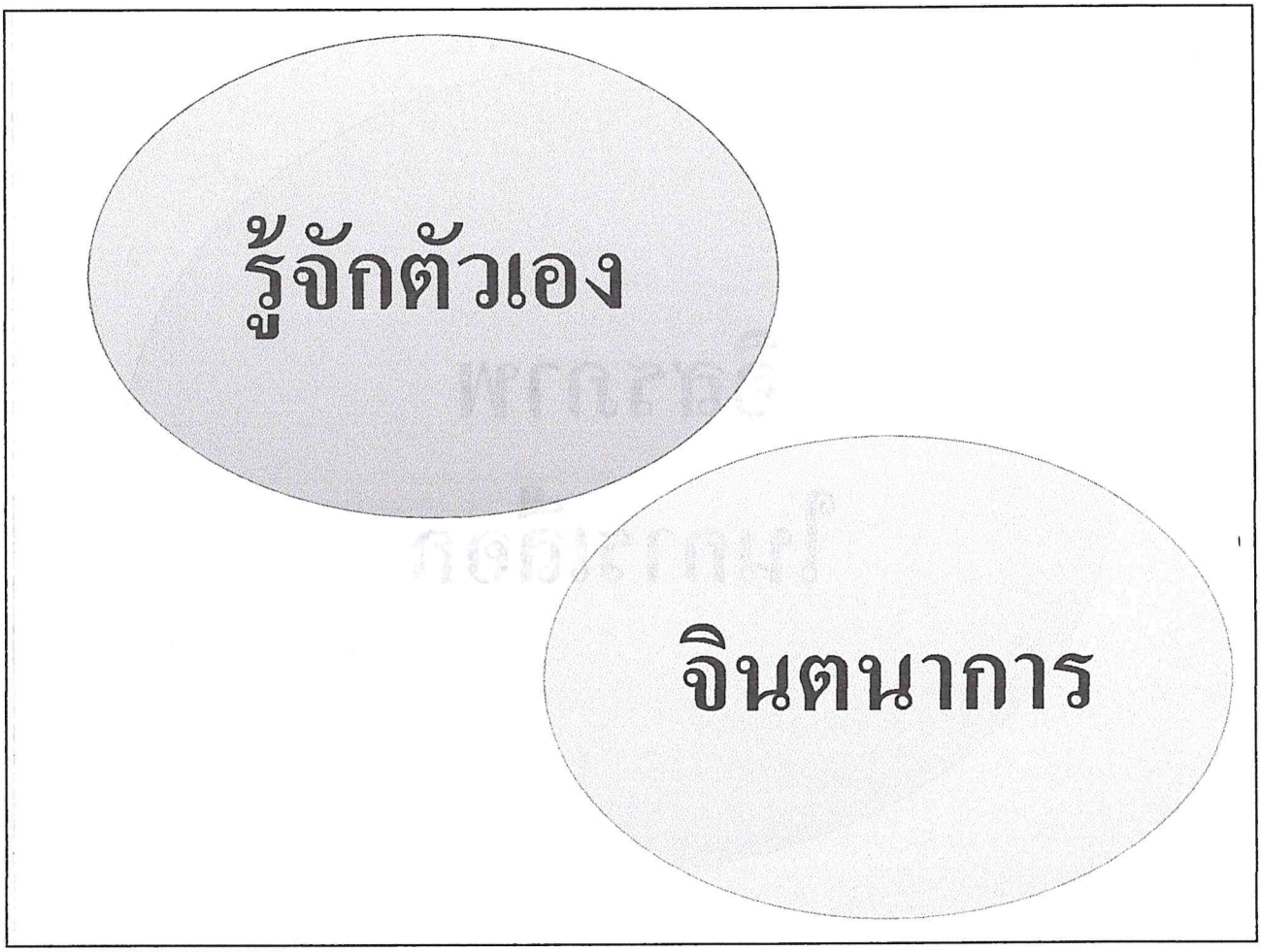
เราต้องเป็นฝ่ายเริ่ม

โดยธรรมชาติของคน เราต้องเป็นฝ่ายเริ่มทำก่อนเสมอ ไม่ใช่เป็นฝ่ายถูกกระทำ


สิ่งเร้า
การตอบสนอง

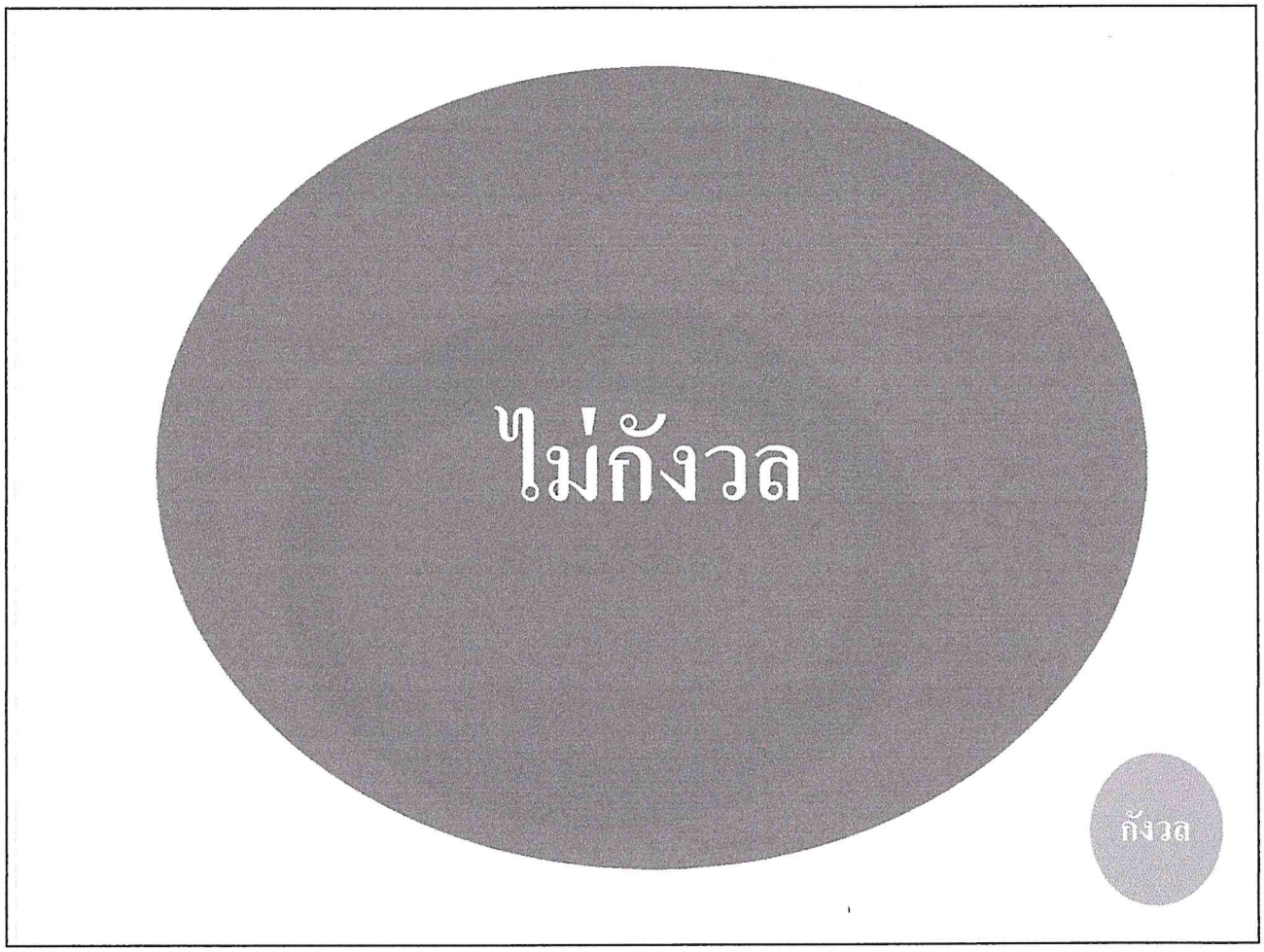

สิ่งเร้า
การตอบสนอง

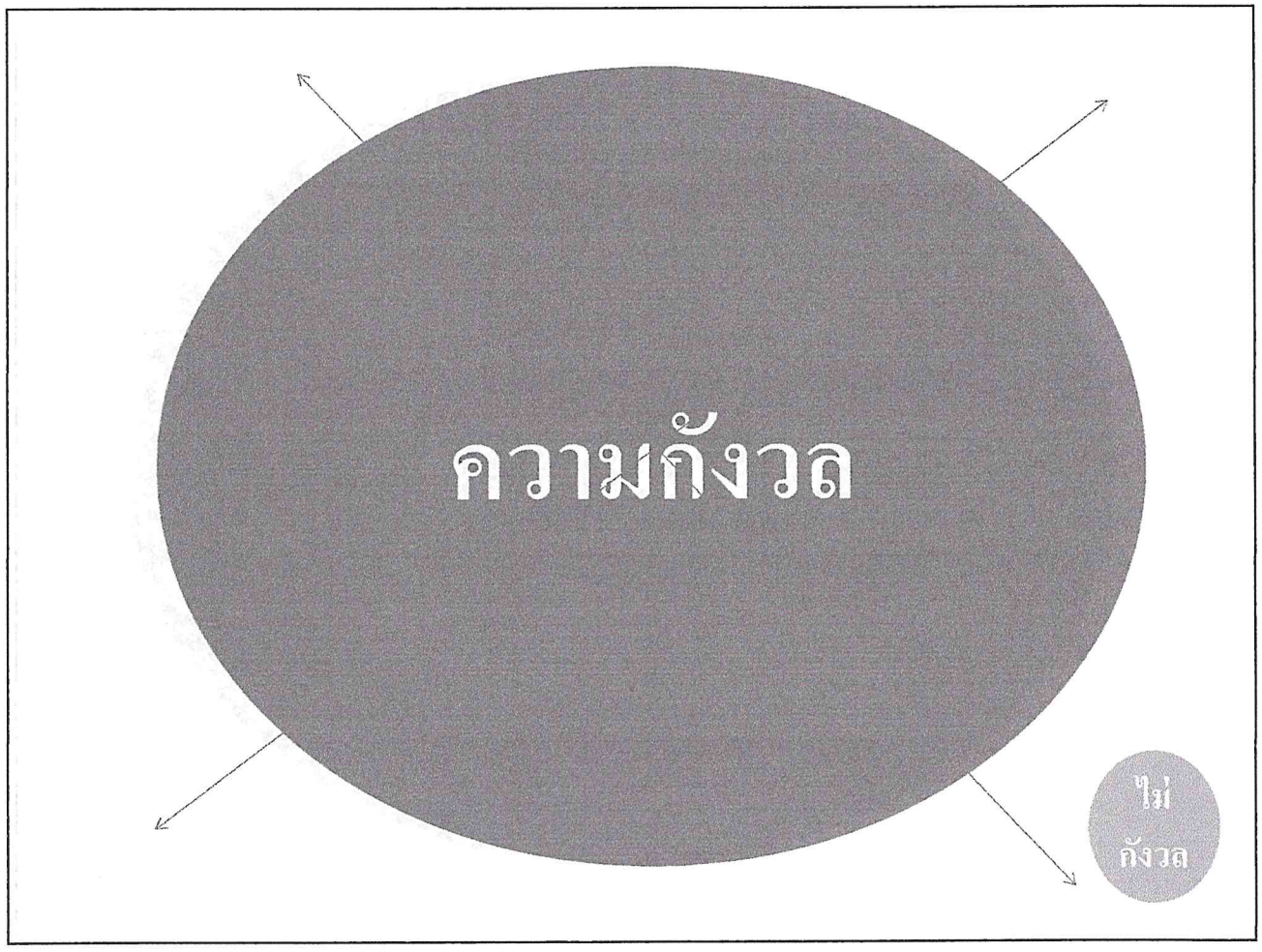
อิสรภาพ ในการเลือก



ความกังวล / ความคิดเชิงลบ

ความกังวล / ความคิดเชิงบวก


ไม่กังวล
กังวล

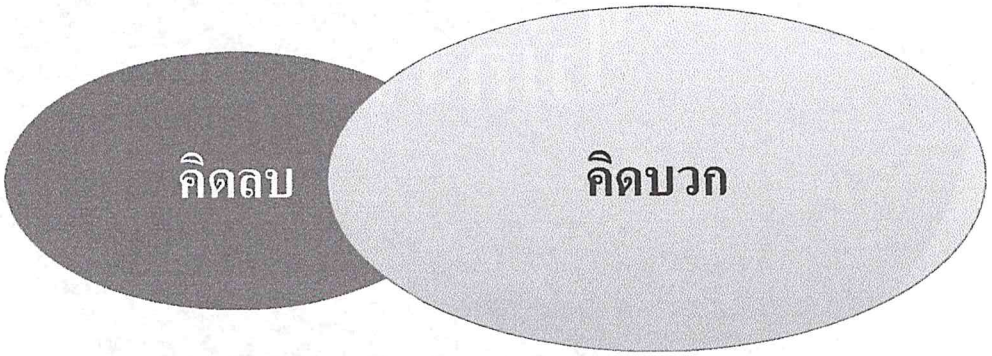

ความกังวล
ไม่
กังวล

workshop

1. ให้ระบุสถานการณ์ในที่ทำงานซึ่งท้าทายคุณอยู่ และทำให้รู้สึกไม่พอใจ แต่คุณต้องรับผิดชอบกับงานชิ้นนี้
2. ระบุถึงความกังวลที่เกิดขึ้น
3. ระบุว่าคุณจะเลือกตอบสนองต่อสถานการณ์นี้อย่างไร

(ให้เวลา 20 นาที)

ฉันมีอิสรภาพในการเลือก
และพร้อมรับผิดชอบต่อการเลือกนั้น



ช่วยบอกฉันที่เถอะว่าฉันต้องไปทางไหนดีนะ?

มันขึ้นอยู่กับว่าคุณนั่นล่ะต้องการจะไปทางไหน

ฉันไม่รู้เหมือนกันว่าจะไปทางไหนต่อดี

ถ้าอย่างนั้นมันก็ไม่สำคัญหรอกนะว่าคุณจะไปทางไหน

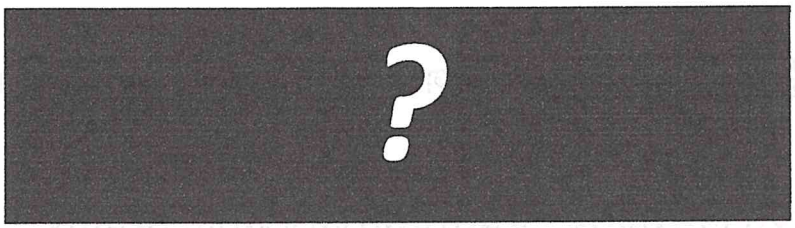
มันสำคัญว่าคุณจะตัดสินใจอย่างไรต่างหาก

กรอบความคิด

- ***<u>แบบไม่มีประสิทธิผล</u>***: ชีวิตของฉันถูกกำหนดไว้แล้ว
- ***<u>แบบมีประสิทธิผล</u>***: ฉันเป็นผู้ลิขิตชีวิตของฉันเอง

ของขวัญจากพระเจ้า

ที่มนุษย์ทุกคนได้รับ



ทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน

การสร้างแรงบันดาลใจ
ขจัดอารมณ์ผัดวันประกันพรุ่ง

ทุกสิ่งเป็นไปได้ด้วย
ความคิดคุณ

ความสำเร็จไม่มีทางลัด ทุกคนต้องสร้างขึ้นมาเอง

อย่าดูถูกความสำเร็จของคนอื่น

ความสำเร็จไม่เคยให้ใครได้มาง่าย ๆ

“ความเชื่อ” เป็นจุดเริ่มต้นของทุกสิ่ง

สิ่งสำคัญที่สุดคือการพัฒนาตัวเอง

ยิ่งเราพัฒนาตัวเองมากขึ้นเท่าไหร่ เราก็จะยิ่งเก่งขึ้นเท่านั้น

พอเราเก่งขึ้น ได้รับมอบหมายงานที่ใหญ่ขึ้น รายได้ก็จะมากขึ้น

คำปณิธาน

สร้างและดำเนินชีวิตตามคำปณิธานส่วนบุคคล

คำปณิธานส่วนบุคคลเปรียบเสมือนธรรมนูญส่วนตัวที่ใช้เป็นพื้นฐานในการตัดสินใจทั้งหมดในชีวิตของคุณ บุคคลที่มีประสิทธิผลสูงจะกำหนดอนาคตของตนเอง แทนที่การยอมให้ผู้อื่น วัฒนธรรม หรือสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกำหนด

ประโยชน์ของคำปณิธานส่วนบุคคล

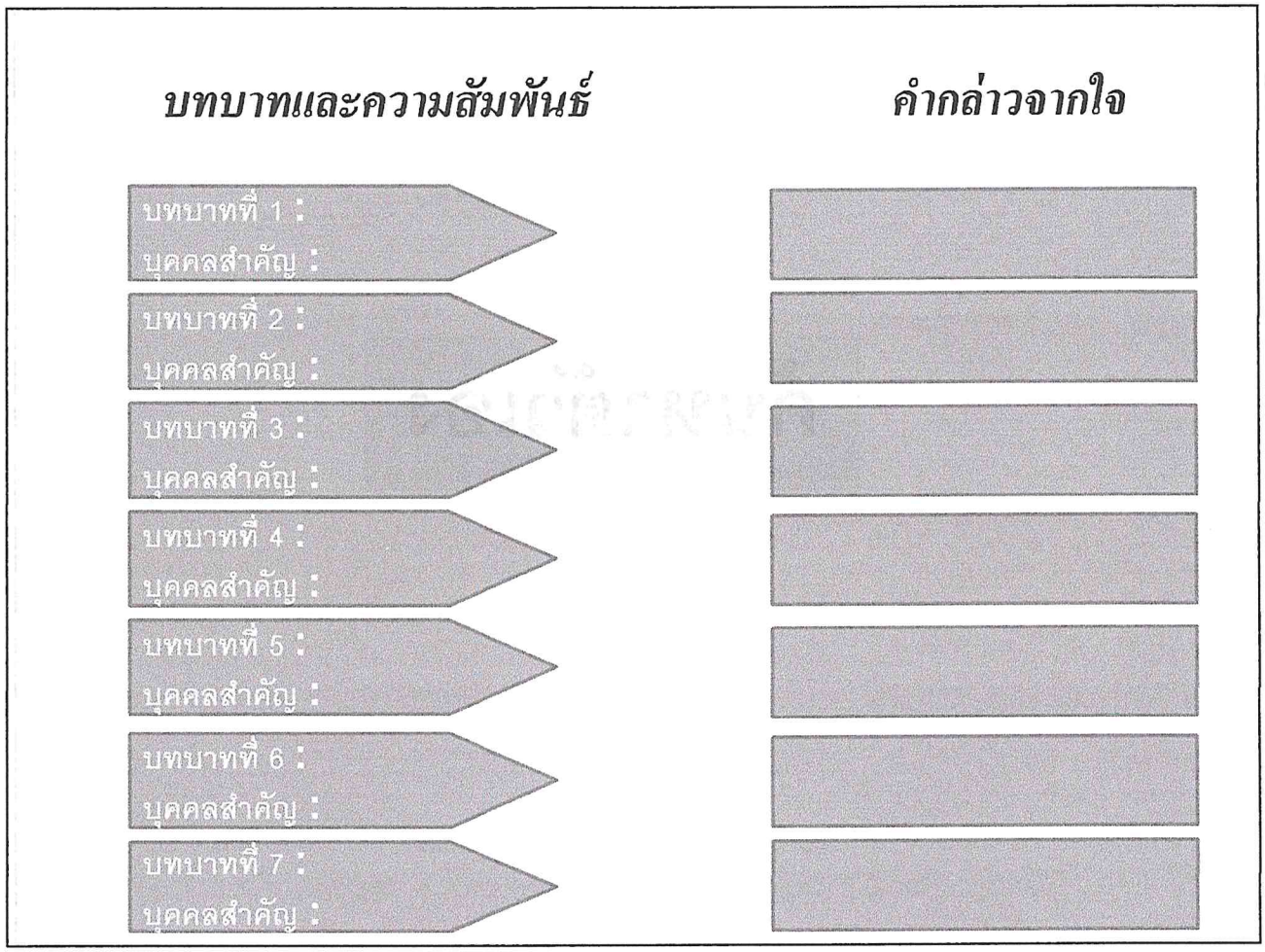
- สร้างความชัดเจนในการดำเนินชีวิตคุณ
- สร้างความมุ่งเน้นต่อสิ่งสำคัญ
- ช่วยลิขิตชีวิตของคุณแทนการถูกกำหนดจากสิ่งต่าง ๆ ภายนอก
- ให้แนวทางในการตัดสินใจในแต่ละวัน
- ทำให้รู้สึกถึงความหมายและเป้าหมายที่ลึกซึ้งมากขึ้น

เขียนคำกล่าวจากใจสำหรับบทบาทที่สำคัญ

กิจกรรมต่อไปนี้จะช่วยให้คุณกำหนดตำนานที่ต้องการสร้างในแต่ละบทบาทที่สำคัญในชีวิตคุณ ใช้ช่องว่างในหน้าถัดไปเขียนตามขั้นตอนดังนี้

เขียนคำกล่าวจากใจสำหรับบทบาทที่สำคัญ

1. ให้ระบุและเขียนไม่เกิน 7 บทบาทที่สำคัญ (ทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน)
2. ให้ระบุและเขียนชื่อบุคคลสำคัญในแต่ละบทบาท
3. ให้จินตนาการถึงงานฉลองวันเกิดครบ 75 ปีของคุณ ผู้ที่มาร่วมงานล้วนเป็นบุคคลสำคัญในแต่ละบทบาทของคุณ ในช่อง “คำกล่าวจากใจ” ให้เขียนข้อความที่คุณต้องการให้บุคคลสำคัญในแต่ละบทบาทเหล่านั้นพูดถึงคุณ



อะไรเป็นสิ่งที่คุณทำได้ 3-4 อย่าง เพื่อช่วยให้คำกล่าวจากใจนั้นเป็นจริง

- บทบาทที่ 1 :
- บทบาทที่ 2 :
- บทบาทที่ 3 :
- บทบาทที่ 4 :
- บทบาทที่ 5 :
- บทบาทที่ 6 :
- บทบาทที่ 7 :

ค้นหาตัวเอง

ฉันทำอะไรได้ดีที่สุดเมื่อ ... ได้ทำในสิ่งที่รักศึกษางาน

ฉันทำอะไรได้แย่ที่สุดเมื่อ ... เวลาโกรธ

อะไรคือสิ่งที่ฉันรักและมีความสุขที่จะทำในชีวิตการทำงานจริงๆ ?
ทำงานแล้วเห็นผลตอบแทนที่เพิ่มขึ้น

อะไรคือสิ่งที่ฉันรักและมีความสุขที่จะทำในชีวิตส่วนตัวจริงๆ ?
ทำให้ครอบครัวสี่เสียหัวเราะ, ทานอาหารร่วมกัน

ความสามารถพิเศษและพรสวรรค์ของฉันคืออะไร ?
สามารถทำขนมที่คนอื่นทำไม่ได้ หรือไม่อยากทำ และประสบความสำเร็จ

ถ้าฉันมีเวลาและมีทุกอย่างไม่จำกัด ฉันจะเลือกทำอะไร ?

- ทำทุกกิจกรรมที่ชอบ

เป้าหมายที่เป็นจริงได้ในชีวิตของฉันคือ ...

- ตั้งใจเรียนให้เรียนจบระดับสูงที่สุด

ฉันต้องการเป็นบุคคลที่ ...

มีความสุข สุขภาพแข็งแรง

อะไรคือสิ่งที่ฉันคิดว่าเป็นการอุทิศตัวเองให้กับผู้อื่น ก่อนที่จะจากพวกเขาไป

ไม่รู้ตอบตัวเองให้กับสังคมยังไง

อะไรคือสิ่งที่คุณจะอุทิศให้กับองค์กร ก่อนที่คุณจะจากองค์กรนี้ไป

ทำให้องค์กรรู้สึกเสียดาย

พิพิธภัณฑ์คำปณิธาน

คำปณิธานมีหลายรูปแบบทั้งยาวและสั้น อาจเป็นบทกวี งานศิลปะ หรือแม้กระทั่งเป็นบทเพลง แต่ประเด็นที่สำคัญที่สุดคือ ขอให้เป็นคำปณิธานที่แสดงถึงตัวคุณเองจริงๆ

คำปณิธาน

ปณิธานของฉันคือการให้ เพราะการให้คือสิ่งที่ฉันทำได้ดีที่สุดและฉันสามารถเรียนรู้ที่จะทำให้ดีขึ้น

ฉันจะแสวงหาการเรียนรู้ เพราะการเรียนรู้คือพื้นฐานของการเติบโต และการเติบโตคือหลักสำคัญของการใช้ชีวิต ฉันจะแสวงหาความเข้าใจ เพราะความเข้าใจคือหลักในการค้นพบค่านิยม และค่านิยมคือพื้นฐานของความเคารพนับถือ การตัดสินใจ และการกระทำ สิ่งเหล่านี้จะเป็นสิ่งแรกที่ฉันกระทำต่อภรรยา ครอบครัว และธุรกิจของฉัน

ฉันต้องการช่วยผู้อื่นและองค์กรให้เติบโตพัฒนา ฉันต้องการสอนลูกๆ และคนอื่นๆ เรื่องความรัก และการรู้จักหัวเราะ การเรียนรู้และเติบโตยิ่งขึ้นไปกว่าในปัจจุบัน

ฉันจะสร้างสัมพันธภาพส่วนตัวในธุรกิจและในสังคมด้วยการให้อย่างต่อเนื่องทีละเล็กละน้อย

ปณิธานของครอบครัวเรา

ไม่เคยมีเก้าอี้ว่าง
ฉันจะดูแลครอบครัว
ฉันจะทำให้ครอบครัวมีแต่
รอยยิ้มในทุกๆ วัน

คำปณิธาน

สิ่งแรกในตอนรุ่งเช้าของทุกวัน คือ การมีความตั้งใจดังต่อไปนี้
ฉันจะทำแต่ความดี คิดแต่สิ่งที่เป็นบวก
ฉันจะช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเต็มที่

พิพิธภัณฑ์คำปณิธาน

จะทำงานกับผู้อื่นอย่างซื่อสัตย์ มีคุณธรรมอดทน สุขุม เท่าเทียมกัน และด้วยความพินิจพิเคราะห์

จะมอบเวลาที่เหลืออยู่ในชีวิตกับการช่วยเหลือผู้อื่นให้เขาได้ค้นพบจุดหมายของชีวิต

พิพิธภัณฑ์คำปณิธาน

มหาตะมะ คานธี

กิจกรรมการใดๆ ที่ได้เริ่มต้นในตอนรุ่งเช้า
เป็นสิ่งนำกิจกรรมอื่นที่จะตามมาสำหรับวันนั้น:
ฉันจะไม่หวาดกลัวผู้ใดในโลกนี้
เว้นไว้แต่พระเจ้า
ฉันจะไม่นำการเจ็บป่วยให้แก่ผู้ใด
ฉันจะไม่หยิบยื่นความยุติธรรมแก่ผู้อื่น
ฉันจะครอบครองการหลอกลวงด้วยสัจจะ
และในการต่อสู้กับการหลอกลวง,
ฉันจะทนต่อความเจ็บปวดทั้งปวง

พิพิธภัณฑ์คำปณิธาน

สำหรับตัวฉัน ฉันจะพัฒนาความรู้
รักตัวเอง และให้โอกาสกับตัวเอง ฉันจะใช้พรสวรรค์ที่มีอยู่
เพื่อสร้างความหวังให้มีชีวิต ฉันจะบอกกล่าววิสัยทัศน์
ออกไปอย่างกล้าหาญทั้งในเชิงคำพูดและการกระทำ
สำหรับครอบครัว ฉันจะสร้างพันธภาพที่แนบแน่นและสมบูรณ์
เพื่อทุกคนจะได้แสดงความเป็นเลิศของตัวเอง
ในที่ทำงาน ฉันจะวางรากฐาน เพื่อให้เกิดการผิดพลาดน้อยที่สุด
สร้างสภาพแวดล้อมของการเรียนรู้ด้วยตัวเองที่ยั่งยืน
เพื่อตอบสนองความปรารถนาในการเติบโต และช่วยให้ผู้อื่นเติบโตไปพร้อมกัน
มีความสงสัยในสิ่งที่ยังไม่รู้ เผชิญปัญหาอย่างตรงไปตรงมา
มีความปรารถนาที่จะเข้าใจและทำงานกับผู้อื่น
ค้นหาและเสริมเป้าหมายที่ร่วมกัน
สำหรับมนุษย์โลก, ฉันจะเฝ้าดูพัฒนาการของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายให้ดำรงอยู่
อย่างกลมกลืนกับหลักของธรรมชาติ

พิพิธภัณฑ์คำปณิธาน

ตั้งจิตเพื่อฟ้าดินมีชีวิตเพื่อมนุษยชาติ
สืบต่อวิทยาการสุดยอดจากปราชญ์ในอดีต
สร้างสรรค์สันติสุขชั่วกาลนานแก่มนุษยชาติ
นี่คือ เป้าหมายอันแท้จริง
ซึ่งศาสตร์อันยิ่งใหญ่ของมนุษย์ต้องการบรรลุ

พันธกิจของข้าพเจ้า

ด้านสังคม

- ข้าพเจ้าจะช่วยเหลือผู้อื่นให้ชีวิตเขาดีขึ้น
- ข้าพเจ้าจะช่วยเหลือสังคม

ด้านครอบครัว

- ข้าพเจ้าจะส่งลูกเรียนให้สูงที่สุด
- ข้าพเจ้าจะให้เกียรติทุกคนในครอบครัว
- ข้าพเจ้าจะเป็นภรรยาและแม่ที่ดีของสามีและลูกๆ

ด้านการงาน

- ข้าพเจ้าจะซื้อสัตย์ต่องานที่ข้าพเจ้าทำทุกงาน
- ข้าพเจ้าจะต้องเป็นที่หนึ่งในงานที่ทำ

นุชรี วงศ์สุนทร

15 มกราคม 2555

workshop

เขียนปณิธานส่วนตัว

ร่างคำปณิธานส่วนตัว

- ให้เขียนเป็นเวลา 30 นาทีอย่างต่อเนื่อง
- หากคุณคิดไม่ออกว่าจะเขียนอะไร ให้ขยับดินสอหรือปากกาไปเรื่อยๆ จนกว่าจะคิดอะไรออก
- อย่ากังวลว่ามันจะออกมาอย่างไร ให้เขียนสิ่งที่คิดลงไป

แก้ไขและปรับปรุงคำปณิธานส่วนตัว

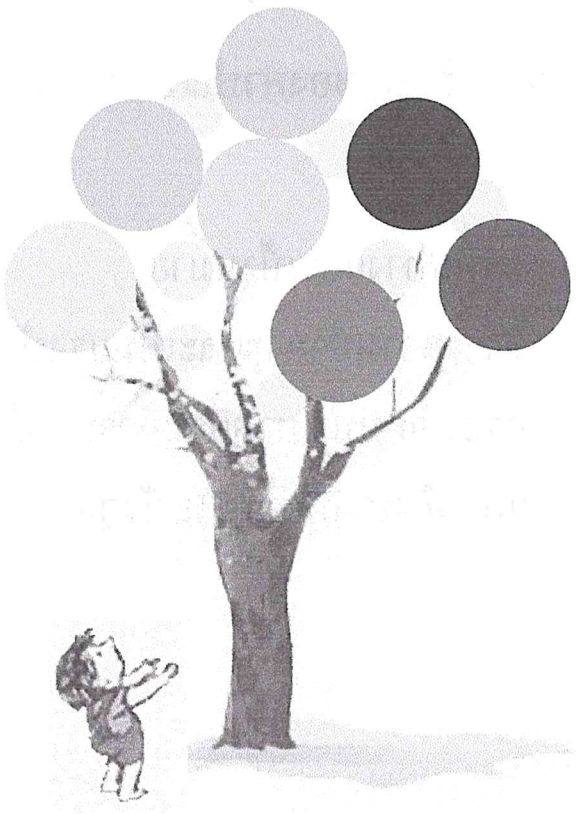
แนวคิดที่ช่วยในการแก้ไขและปรับปรุง

- อ่านหนังสือรวบรวมคำคม บทประพันธ์ และวรรณกรรมอื่นๆ เพื่อให้ได้คำหรือสำนวนที่สร้างแรงบันดาลใจให้คุณ
- อ่านชีวประวัติหรืออัตตชีวประวัติของบุคคลที่สามารถจุดประกายความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จหรือการอุทิศตนที่คุณต้องการกระทำ
- ศึกษาคำปณิธานของผู้อื่น
- ทำบันทึกส่วนตัวหรือทบทวนบันทึกที่ผ่านมาเพื่อสำรวจค่านิยมที่สำคัญของคุณ
- พิจารณาสร้างคำปณิธานของคุณโดยใช้รูปแบบของวิดีโอ หรืออัดเสียงลงเทป

แก้ไขและปรับปรุงคำปณิธานส่วนตัว

ลักษณะสำคัญของคำปณิธานส่วนตัวที่มีประสิทธิผล

- ให้ทิศทางและเป้าหมาย
- สร้างความท้าทายและเป็นแรงบันดาลใจให้กับคุณ
- ครอบคลุมบทบาทและความรับผิดชอบที่สำคัญที่สุดของคุณ
- แสดงถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวคุณ

ดึงศักยภาพในตัวคุณ

The End