

Self Assessment & Improvement

วิเคราะห์ วิพากษ์ตน เพื่อพัฒนาผลงานให้ทันยุค 4.0

อาจารย์กิตติ งามอาจชาว์เลิศ

| Course ID | Course Name | Time |
|-----------|-------------------------------|-------|
| | Self Assessment & Improvement | 1 วัน |

หลักการและเหตุผล

ในยุคแห่งความก้าวหน้า ที่การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและฉับไว บุคลากรที่จะเป็นเรี่ยวแรงสำคัญขององค์กรในการขับเคลื่อนให้ทันต่อยุคสมัยใหม่ได้ จึงจำเป็นต้องรู้อะไรที่จะต้องรู้จักวิเคราะห์ วิพากษ์ และพัฒนาตัวเอง โดยไม่จำเป็นต้องรอให้หัวหน้างาน ประเมินผลตอนปลายปี

เพื่อให้สามารถวิเคราะห์ วิพากษ์ และวิจารณ์ตัวเองได้อย่างตรงตามความเป็นจริง บุคลากรจำเป็นต้องรู้อะไรที่จะต้องตระหนักถึงความสำคัญของการปรับตัว และเปลี่ยนแปลงให้พร้อมรับมือกับยุคสมัยที่เต็มไปด้วยการแข่งขันที่มาพร้อมกับการปรับตัวอย่างรวดเร็ว มีทัศนคติที่เปิดรับความคิดเห็นและ Feedback ต่าง ๆ อย่างเปิดใจ ไม่อคติหรือต่อต้าน สามารถวิเคราะห์ตนเองเพื่อรับรู้และเข้าใจพื้นที่ปลอดภัย (Comfort Zone) ของตน ที่จะนำไปสู่การวิพากษ์สิ่งที่ตนทำได้ดี หรือดีไม่พอ และค้นหาแนวทางพัฒนาตนเองและผลงานต่อไปได้

หลักสูตรนี้ จึงได้ออกแบบขึ้นเพื่อการเสริมสร้างทัศนคติในการเปิดใจ ยอมรับ ปรับตัว ด้วยการรู้จัก รู้ทัน รู้ใช้ รู้วาง พร้อมสร้างความรู้ ความเข้าใจในหลักการวิเคราะห์ตนเองด้วย The Johari Window และ DISC รวมถึงฝึกปฏิบัติการวิเคราะห์ วิพากษ์ และวิจารณ์ตนเอง (Self Analysis & Evaluation) อย่างเป็นระบบ พร้อมค้นหาแนวทางพัฒนาตนเอง และแนวทางปรับปรุงพฤติกรรมของตน ให้เห็นผลการพัฒนาได้อย่างชัดเจน เป็นรูปธรรม ผ่าน Workshop ง่าย ๆ และบรรยากาศการเรียนรู้แบบสบาย ๆ สนุกสนาน แต่เห็นผลได้ตั้งแต่ในชั้นเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงความสำคัญของการวิเคราะห์ และพัฒนาตนเองตลอดเวลาในการทำงานยุค 4.0
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในแนวทางการวิเคราะห์ วิพากษ์ และวิจารณ์ตนเอง เพื่อการพัฒนาตนเองและผลงานได้อย่างเป็นระบบ
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้พัฒนาทักษะการประเมิน และค้นหาแนวทางพัฒนาตนเองให้เห็นผลได้ชัดเจน และเป็นรูปธรรม

หัวข้อการบรรยาย

ส่วนที่ 1: การเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน และอนาคตที่จะมาถึง

- Disruption & Transformations
- ผลกระทบจากภายนอก (ลูกค้า, คู่ค้า และคู่แข่ง)
- ผลกระทบจากภายใน (นโยบาย, กระบวนการ, พนักงาน)
- หน้าที่ของพนักงานในการพัฒนาตนเองและผลงาน (รู้จัก - รู้ทัน - รู้ใจ - รู้วาง)

ส่วนที่ 2: ทฤษฎีและหลักคิดแห่งการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง

- ลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์
- The Johari Window กับการเรียนรู้ตนเอง
- ปัญหา 3 ฐานเพื่อการพัฒนาตนเอง

ส่วนที่ 3: รู้จักความจริงแห่งตัวตน 3 ประการ

- แก่นแท้แห่งตัวตน (Real Self)
- ตัวตนที่เราคิดว่าเราเป็น (Perceived Self)
- ตัวตนที่เราอยากเป็น (Ideal Self)
- 4 ขั้นตอนการค้นหาแก่นแท้แห่งตัวตนเพื่อการพัฒนา

ส่วนที่ 4: รู้ทันตน ด้วยการเฝ้าติดตามมองดูตนเอง (Self-Monitoring & Analysis)

- การรู้จักตัวตนของตนเองด้วย Johari Window / DISC / ปัญหา 3 ฐาน
- การค้นหาหลักฐานเพื่อการยืนยัน (พฤติกรรมบ่งชี้)
- การคิดมุมกลับไปที่ศทางตรงข้าม

ส่วนที่ 5: รู้ใจข้อดีที่มี ด้วยการประเมินและการยอมรับตนเอง (Self-Evaluation)

- การสะท้อนผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น
- การยอมรับแก่นแท้แห่งตัวตน
- เป้าหมายชีวิตของเราคืออะไร

ส่วนที่ 6: รู้วางตัวตน เพื่อการพัฒนาตนเอง (Self-Reinforcement for Improvement)

- แนวทางการพัฒนาตนเองผ่าน Johari Window
 - การเปิดเผยตนเอง
 - การค้นหา Feedback
- แนวทางการปรับพฤติกรรมและความคิดของตนเอง
 - ขยาย - Balance Comfort Zone ด้วยการควบคุมสิ่งเร้า
 - การให้รางวัล และสร้างกำลังใจให้ตนเอง (Consequence Control)

กิจกรรมและ Workshop สำหรับการฝึกอบรม

| Workshop | ผลที่คาดว่าจะได้รับ |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Workshop 1 : เรื่องเล่าในอดีต | <ul style="list-style-type: none"> ฝึกการวิเคราะห์ เพื่อให้รู้จักตนเอง จากพฤติกรรม และการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในอดีต |
| Workshop 2 : เขียนชีวิตลงในกระดาษ (สิ่งที่ดี - ไม่ดี) | <ul style="list-style-type: none"> ฝึกการวิพากษ์ตนเอง เพื่อแยกแยะพฤติกรรมตนเอง ทัศนคติในการเปิดใจ และยอมรับตนเอง |
| Workshop 3 : ระบุพฤติกรรมให้ชัด และฝึกคิดกลับด้าน | <ul style="list-style-type: none"> ฝึกการตรวจสอบมุมมองให้รอบด้าน และระบุสิ่งที่ทำได้ดี - ไม่ดีให้ชัดเจน เพื่อเป็นเป้าหมายในการพัฒนาตนเองต่อไปได้อย่างเป็นรูปธรรม |
| Workshop 4 : ยอมรับแก่นแท้แห่งตัวตน | <ul style="list-style-type: none"> ทบทวนความเชื่อ ค่านิยม และเป้าหมายในชีวิตของตน |
| Workshop 5 : การวางแผนพัฒนาตนเอง | <ul style="list-style-type: none"> แผนการพัฒนาตนเอง เพื่อการปฏิบัติงานให้ได้ผลดีขึ้น |

กลุ่มเป้าหมาย

- พนักงานทุกระดับ
- หัวหน้างานทุกระดับ

รูปแบบการฝึกอบรม

- ระยะเวลารวม 1 วัน (6 ชั่วโมง)
- บรรยาย 30% และกิจกรรม Workshops 70%

ผลที่ได้รับจากการฝึกอบรม

| พัฒนา | แก้ปัญหา |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> การวิเคราะห์วิธีการทำงานของตนเองเชิงพฤติกรรม เพื่อการพัฒนาที่เห็นผลได้ชัดเจน เป็นรูปธรรม ทัศนคติในการกล้าวิเคราะห์ วิพากษ์ และวิจารณ์ตัวเอง เพื่อการพัฒนาตน | <ul style="list-style-type: none"> การทำงานที่ต้องรอให้หัวหน้า Feedback หรือช่วงประเมินผล ถึงจะมองหาวิธีปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น |

กำหนดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
หลักสูตร Self Assessment & Improvement

| เวลา | รายละเอียดกิจกรรมของหลักสูตร |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.00 น. | <p>ส่วนที่ 1: การเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน และอนาคตที่จะมาถึง</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disruption & Transformations • ผลกระทบจากภายนอก (ลูกค้า, คู่ค้า และคู่แข่ง) • ผลกระทบจากภายใน (นโยบาย, กระบวนการ, พนักงาน) • หน้าที่ของพนักงานในการพัฒนาตนเองและผลงาน (รู้จัก - รู้ทัน - รู้ใช้ - รู้วาง) <p>ส่วนที่ 2: ทฤษฎีและหลักคิดแห่งการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> • ลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ • The Johari Window กับการเรียนรู้ตนเอง • ปัญญา 3 ฐานเพื่อการพัฒนาตนเอง <p>ส่วนที่ 3: รู้จักความจริงแห่งตัวตน 3 ประการ</p> <ul style="list-style-type: none"> • แกนแท้แห่งตัวตน (Real Self) • ตัวตนที่เราคิดว่าเราเป็น (Perceived Self) • ตัวตนที่เราอยากเป็น (Ideal Self) <p>Workshop 1: เรื่องเล่าในอดีต</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 ขั้นตอนการค้นหาแกนแท้แห่งตัวตนเพื่อการพัฒนา |
| 10.30 น. | พักเบรก 15 นาที |
| 10.45 น. | <p>ส่วนที่ 4: รู้ทันตน ด้วยการเฝ้าติดตามมองดูตนเอง (Self-Monitoring & Analysis)</p> <ul style="list-style-type: none"> • การรู้จักตัวตนของตนเองด้วย Johari Window / DISC / ปัญญา 3 ฐาน <p>Workshop 2: เขียนชีวิตลงในกระดาษ (สิ่งที่ดี - ไม่ดี)</p> <ul style="list-style-type: none"> • การค้นหาหลักฐานเพื่อการยืนยัน (พฤติกรรมบ่งชี้) • การคิดมุมกลับไปที่ศทางตรงข้าม <p>Workshop 3: ระบุพฤติกรรมให้ชัด และฝึกคิดกลับด้าน</p> |
| 12.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |

กำหนดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
หลักสูตร Self Assessment & Improvement (ต่อ)

| เวลา | รายละเอียดกิจกรรมของหลักสูตร |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13.00 น. | <p>ส่วนที่ 5: รู้ใช้ข้อดีที่มี ด้วยการประเมินและการยอมรับตนเอง (Self-Evaluation)</p> <ul style="list-style-type: none"> • การสะท้อนผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น • การยอมรับกันแทนแห่งตัวตน • เป้าหมายชีวิตของเราคืออะไร <p>Workshop 4: ยอมรับกันแทนแห่งตัวตน</p> |
| 14.30 น. | พักเบรก 15 นาที |
| 14.45 น. | <p>ส่วนที่ 6: รู้วางตัวตน เพื่อการพัฒนาตนเอง (Self-Reinforcement for Improvement)</p> <ul style="list-style-type: none"> • แนวทางการพัฒนาตนผ่าน Johari Window <ul style="list-style-type: none"> o การเปิดเผยตนเอง o การค้นหา Feedback • แนวทางการปรับพฤติกรรมและความคิดของตนเอง <ul style="list-style-type: none"> o ขยาย - Balance Comfort Zone ด้วยการควบคุมสิ่งเร้า o การให้รางวัล และสร้างกำลังใจให้ตนเอง (Consequence Control) <p>Workshop 5: การวางแผนพัฒนาตนเอง</p> |
| 16.00 น. | ถาม - ตอบ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น / ปิดการอบรม |