

The Power of Resilience

ดร.ภิญโญ รัตนาพันธุ์ Ph.D.OD

Course ID	Course Name	Time
	The Power of Resilience	1 วัน

หลักการและเหตุผล

โลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างไม่หยุดยั้ง องค์กรจึงต้องปรับตัวให้ล้าหน้า มีการทบทวนเพื่อยกระดับความสามารถในการแข่งขันอยู่เสมอ เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจในทิศทางร่วมกัน ทำให้เกิดทัศนคติที่ดีในการยกระดับหรือเปลี่ยนแปลงทักษะให้ล้าหน้า ปรับเปลี่ยนความเชื่อ ตั้งสมมติฐานในธุรกิจได้ไกลกว่าคู่แข่ง สามารถสร้างพื้นที่ในการทดลองความคิดใหม่ ๆ ที่ไม่ติดยึดความคิดความสำเร็จเดิม ๆ ที่สำคัญการเปลี่ยนแปลงมาควบคู่กับการต้องเผชิญกับวิกฤติ เปรียบเสมือนการไต่เขา ที่ต้องหั่งเสียงอยู่ตลอดเวลาและมีโอกาสพลัด โจทย์คือทำอย่างไรจะมองเห็นปัญหา หรือวิกฤตินั้นล่วงหน้า และถ้าพลัดก็สามารถลุกขึ้นยืนและก้าวต่อไปจนถึงยอดเขา และลงมาอย่างปลอดภัยได้ ทักษะที่สำคัญที่อาจกลายเป็นหัวใจของทักษะทั้งหลายคือ Resilient Ability หรือความสามารถในการยืดหยุ่น

Resilient Ability หรือความสามารถในการยืดหยุ่น เป็นทักษะสำคัญที่บุคลากรทุกระดับต้องมี ทักษะนี้จำเป็นต่อโลกปัจจุบันและอนาคตอย่างมาก แต่คนจะมีมากน้อยไม่เท่ากันแต่สามารถบ่มเพาะขึ้นมาได้ ผ่านการเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง

หลักสูตรนี้จึงได้ออกแบบขึ้นเพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจความหมายและความสำคัญของ Resilient หรือความยืดหยุ่น ที่มีต่อการเรียนรู้ ปรับตัว และเติบโตได้ รวมถึงวิธีพัฒนาทักษะการยืดหยุ่นนี้ให้กับตนเองและทีมงาน เพื่อสานต่อการเติบโตนี้ให้ยั่งยืนในองค์กรได้ ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และฝึกปฏิบัติในแต่ละทักษะสำคัญที่ควรมี เพื่อให้มั่นใจได้ว่า หลังจบอบรมแล้ว ผู้เข้าอบรมจะสามารถนำทักษะที่ได้เรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติงานขายได้จริง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจความหมายและความสำคัญของ Resilience หรือความยืดหยุ่น
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักเครื่องมือในการเผชิญความท้าทายด้วย Psychology of the Flow
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้พัฒนาทักษะการสร้างความยืดหยุ่นให้ตนเองและทีมงาน

หัวข้อการบรรยาย

ส่วนที่ 1: ความหมายและความสำคัญของ Resilience

- ความสามารถในการยืดหยุ่น (Resilience) คืออะไร
- การมองโลกในแง่ดีตามความเป็นจริง (Realistic Optimism)
- ความสำคัญของ Resilience และ Realistic Optimism

ส่วนที่ 2: กลยุทธ์การสร้าง Resilience Skill ด้วย Psychology of the Flow

- เครื่องมืองานที่ใช้ในการประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อมองหาทางออก
- องค์ประกอบของความท้าทายและทักษะ
- เปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาสด้วยทักษะการล้มแล้วยืน

ส่วนที่ 3: กลยุทธ์การสร้าง Resilience Skill ด้วย การหาความหมาย (Meaning)

- Benefit Finding หรือ Yarigai คืออะไร
 - การค้นพบคุณค่าของสิ่งที่ทำอยู่
 - การสร้างความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ
 - การผลักดันให้ลุกขึ้นยืนและแก้วิกฤติที่พบ
- การสร้างพลังขับเคลื่อนภายในของทีม

ส่วนที่ 4: กลยุทธ์ยกระดับ Resilience Skill ด้วย การสร้างแวดวง

- การแสวงหาความร่วมมือจากแวดวง (Circle)
- วิธีการมองคน 10 ประเภท ที่จะช่วยสนับสนุนทั้งในยามปรกติและวิกฤติ

กิจกรรมและ Workshop สำหรับการฝึกอบรม

Workshop	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
Workshop 1 : Psychology of the Flow	<ul style="list-style-type: none"> เข้าใจวิธีการประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อมองหาทางออก
Workshop 2 : การค้นหาความหมาย (Meaning)	<ul style="list-style-type: none"> ทักษะการค้นหาคุณค่าของสิ่งที่ทำอยู่
Workshop 3 : วิเคราะห์ความร่วมมือ	<ul style="list-style-type: none"> ฝึกประเมินคนรอบตัวที่สามารถช่วยสนับสนุนตนและทีมได้

กลุ่มเป้าหมาย

1. หัวหน้างานทุกฝ่าย / ระดับ
2. ผู้จัดการทุกฝ่าย / ระดับ

รูปแบบการฝึกอบรม

- ระยะเวลารวม 1 วัน (6 ชั่วโมง)
- บรรยาย แบบประเมิน กิจกรรมกลุ่ม และ Workshop

ผลที่ได้รับจากการฝึกอบรม

พัฒนา	แก้ปัญหา
<ul style="list-style-type: none"> • การประเมินสถานการณ์ เพื่อหาทางออกในการพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส • สร้างพลังขับเคลื่อนภายในของทีม ให้พร้อมแล้วลุกขึ้นยืน เพื่อแก้วิกฤตให้ได้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ความเหนื่อยล้า และท้อแท้ เสียกำลังใจในยามที่ผิดพลาด หรือเจออุปสรรค

กำหนดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
หลักสูตร The Power of Resilience

เวลา	รายละเอียดกิจกรรมของหลักสูตร
9.00 น.	<p>ส่วนที่ 1: ความหมายและความสำคัญของ Resilience</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ความสามารถในการยืดหยุ่น (Resilience) คืออะไร ● การมองโลกในแง่ดีตามความเป็นจริง (Realistic Optimism) ● ความสำคัญของ Resilience และ Realistic Optimism
10.30 น.	พักเบรก 15 นาที
10.45 น.	<p>ส่วนที่ 2: กลยุทธ์การสร้าง Resilience Skill ด้วย Psychology of the Flow</p> <ul style="list-style-type: none"> ● เครื่องมืองานที่ใช้ในการประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อมองหาทางออก ● องค์ประกอบของความท้าทายและทักษะ ● เปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาสด้วยทักษะการล้มแล้วยืน <p>Workshop 1 : Psychology of the Flow</p>
12.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น.	<p>ส่วนที่ 3: กลยุทธ์การสร้าง Resilience Skill ด้วย การหาความหมาย (Meaning)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Benefit Finding หรือ Yariyai คืออะไร <ul style="list-style-type: none"> ○ การค้นพบคุณค่าของสิ่งที่ทำอยู่ ○ การสร้างความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ ○ การผลักดันให้ลุกขึ้นยืนและแก้วิกฤติที่พบ ● การสร้างพลังขับเคลื่อนภายในของทีม <p>Workshop 2 : การค้นหาความหมาย (Meaning)</p>
14.30 น.	พักเบรก 15 นาที
14.45 น.	<p>ส่วนที่ 4: กลยุทธ์ยกระดับ Resilience Skill ด้วย การสร้างแวดวง</p> <ul style="list-style-type: none"> ● การแสวงหาความร่วมมือจากแวดวง (Circle) ● วิธีการมองคน 10 ประเภท ที่จะช่วยสนับสนุนทั้งในยามปรกติและวิกฤติ <p>Workshop 3 : วิเคราะห์ความร่วมมือ</p>
16.00 น.	ถาม - ตอบ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น / ปิดการอบรม