

# Resilience Skill for Empowering your team

อาจารย์จารุวดี ปวรินทร์พงษ์

## RESILIENCE SKILL FOR EMPOWERING YOUR TEAM

| Course ID | Course Name                               | Time  |
|-----------|-------------------------------------------|-------|
|           | Resilience Skill for Empowering your team | 1 วัน |

### หลักการและเหตุผล

Resilience ความหมายตรงตัวแปลว่า “ความยืดหยุ่น” ซึ่งปัจจุบันถูกพูดถึงอย่างแพร่หลาย และกลายเป็นทักษะสำคัญและจำเป็นอย่างมากที่ทุกองค์กรให้ความสำคัญ จึงทำให้ในทุกองค์กร ส่งเสริมให้พนักงานของตนมีทักษะด้านความยืดหยุ่น หรือเป็นผู้ที่ล้มแล้วลุกได้เร็ว นั่นเอง

ทำไมคนในองค์กร จึงต้องล้มแล้วลุกให้เร็ว เพราะการโอบกอดการเปลี่ยนแปลงมีความสำคัญอย่างมากในยุคที่ทุกอย่างหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วนี้ การที่คนจะล้มแล้วเรียนรู้และลุกเพื่อที่จะเดินหน้าต่ออย่างรวดเร็วนั้น ทำให้องค์กรสามารถเดินหน้าต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทุก ๆ การสะดุดจะนำมาซึ่งการเรียนรู้ที่เป็นบทเรียนชั้นดีให้กับองค์กรไม่ทำพลาดหรือผิดซ้ำไปมาอีก

หลักสูตร Resilience Skill for Empowering your team จะส่งเสริมให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้ ทักษะการปรับตัวและความสามารถในการล้มแล้วลุกได้เร็วในการทำงาน กระตุ้นแรงจูงใจผู้เรียนให้ กล้าคิด กล้าทำ กล้าเสนอความคิดเห็น เผชิญหน้าปัญหา เรียนรู้ความผิดพลาดพร้อมรับมือกับอุปสรรค และยังส่งเสริมให้สามารถนำไปปรับใช้กับทีมงาน ทำให้มีภูมิคุ้มกันในการรับมือปัญหาและอุปสรรคต่อไป

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการปรับตัวและความสามารถในการล้มแล้วลุกได้เร็ว (Adaptability & Resilience) เมื่อเผชิญกับปัญหาที่ท้าทายต่าง ๆ
2. เพื่อให้สามารถกระตุ้นแรงจูงใจทีมงานให้กล้าคิด กล้าทำ กล้าเสนอความคิดเห็นในการทำงานที่รับผิดชอบ โดยไม่ต้องกลัวความผิดพลาดได้
3. เพื่อให้สามารถสร้างกำลังใจให้กับทีมงานในการเผชิญปัญหา เรียนรู้จากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น และพร้อมที่จะรับมือกับอุปสรรคที่พบได้

## หัวข้อการบรรยาย

### ส่วนที่ 1 : ผู้นำกับ Adaptability & Resilience

- ความหมายของ Adaptability (การปรับตัว)
- ความหมายของ Resilience (ล้มแล้วลุกได้เร็ว)
- Adaptability & Resilience สำคัญอย่างไร

### ส่วนที่ 2 : Mindset ของคนที่มี Adaptability & Resilience

- Learning agility
- Emotional flexibility
- Openness

### ส่วนที่ 3 : ทำอย่างไร ให้มี Resilience Skill

- การสร้าง Resilience Skill ที่ส่งผลต่อแรงจูงใจของทีม Service Touch Points
  - รับรู้คุณค่าของงานที่ทำร่วมกันในทีม
  - กล้าแสดงความคิดเห็น และลองทำสิ่งใหม่ไปด้วยกัน
  - มองความผิดพลาดเป็นโอกาสแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างความสำเร็จของทีมร่วมกัน

### ส่วนที่ 4 : ทักษะสำคัญ เพื่อการทำงานแบบ Resilience Team

- ปรับกรอบความคิดให้เป็นคนโปรแอกทีฟเพื่อนำทีมอย่างมีประสิทธิภาพ (Proactive Mindset)
- ค้นหาแรงจูงใจภายในตัวและส่งต่อแรงจูงใจให้ทีมงาน (Motivation)
- งานคุณภาพเริ่มตั้งแต่วิธีคิด (Thinking for Quality Work)
- ทลายกำแพงเวลาเพื่อจัดทำตารางเวลาใหม่ (Time Boxing)
- สร้างประสิทธิภาพงานด้วยการจัดลำดับความสำคัญของงานร่วมกัน (Work Priority)

## กิจกรรมและ Workshop สำหรับการฝึกอบรม

| กิจกรรม / Workshop                                                                      | ผลที่ได้รับ                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Activity 1 : case study : บุคคลที่ประสบความสำเร็จ ด้วยวิธีการ Adaptability & Resilience | <ul style="list-style-type: none"> <li>ตระหนักถึงความสำคัญของการปรับตัวและความสามารถในการล้มแล้วลุกได้เร็ว</li> </ul>                                                                                                                                    |
| Workshop 1 : Apply Adaptability & Resilience                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>เทคนิคการกระตุ้นแรงจูงใจทีมงาน ให้กล้าคิด กล้าทำ กล้าเสนอความคิดเห็น</li> <li>เทคนิคการสร้างความมั่นใจให้ทีมงานในการเผชิญปัญหา เรียนรู้จากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น และพร้อมที่จะรับมือกับอุปสรรคที่พบได้</li> </ul> |
| Workshop 2 : Team Work with Resilience Team                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>พัฒนาการแสดงออกทางพฤติกรรมเชิงบวก กล้าแสดงความคิดเห็น และลองทำสิ่งใหม่ ไม่กลัวความผิดพลาด สามารถล้มแล้วลุกได้เร็ว</li> </ul>                                                                                      |

## กลุ่มเป้าหมาย

- หัวหน้างาน / ผู้จัดการ

## รูปแบบการฝึกอบรม

- ระยะเวลารวม 1 วัน (6 ชั่วโมง)
- บรรยาย กิจกรรม และ Workshop

## ผลที่ได้รับจากการฝึกอบรม

| พัฒนา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | แก้ปัญหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● การสร้างความยืดหยุ่นในการทำงาน</li> <li>● ความสามารถในการล้มแล้วลุกได้เร็ว</li> <li>● โอกาสในการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง</li> <li>● การกล้าแสดงความคิดเห็น ลองทำสิ่งใหม่ๆ</li> <li>● มองความผิดพลาดเป็นโอกาสแห่งการเรียนรู้</li> <li>● ทักษะคิดเชิงบวก</li> <li>● เทคนิคการสร้างแรงจูงใจให้ทีมงาน</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● การติดกับดักความคิดรู้สึกว่าคุณเองไม่สามารถทำได้ หรือพัฒนาได้อีก</li> <li>● การไม่แสดงความคิดเห็นในสิ่งที่ตนเองมองเห็นช่องโหว่ของปัญหา</li> <li>● การจมอยู่กับความผิดพลาด ไม่กล้าออกจากพื้นที่ปลอดภัย</li> <li>● การไม่เห็นคุณค่าของตัวเอง ไม่เห็นคุณค่าของงานที่ทำ</li> <li>● การไม่สื่อสารกันระหว่างหัวหน้ากับลูกน้อง</li> <li>● การไม่รู้วิธีชื่นชมหรือจูงใจทีมงาน</li> </ul> |

กำหนดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ  
หลักสูตร Resilience Skill for Empowering your team

| เวลา     | รายละเอียดกิจกรรมของหลักสูตร                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.00 น.  | <p>ส่วนที่ 1 : ผู้นำกับ Adaptability &amp; Resilience</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ความหมายของ Adaptability (การปรับตัว)</li> <li>• ความหมายของ Resilience (ล้มแล้วลุกได้เร็ว)</li> <li>• Adaptability &amp; Resilience สำคัญอย่างไร</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 10.30 น. | พักเบรก 15 นาที                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 10.45 น. | <p>ส่วนที่ 2 : Mindset ของคนที่มี Adaptability &amp; Resilience</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Learning agility</li> <li>• Emotional flexibility</li> <li>• Openness</li> </ul> <p>Activity 1 : case study : บุคคลที่ประสบความสำเร็จ ด้วยวิธีการ Adaptability &amp; Resilience</p>                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 12.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 13.00 น. | <p>ส่วนที่ 3 : ทำอย่างไรให้มี Resilience Skill</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• การสร้าง Resilience Skill ที่ส่งผลต่อแรงจูงใจของทีม Service Touch Points <ul style="list-style-type: none"> <li>○ รับรู้คุณค่าของงานที่ทำร่วมกันในทีม</li> <li>○ กล้าแสดงความคิดเห็น และลองทำสิ่งใหม่ไปด้วยกัน</li> <li>○ มองความผิดพลาดเป็นโอกาสแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างความสำเร็จของทีมร่วมกัน</li> </ul> </li> </ul> <p>Workshop 1 : Apply Adaptability &amp; Resilience</p>                                                                          |
| 14.30 น. | พักเบรก 15 นาที                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 14.45 น. | <p>ส่วนที่ 4 : ทักษะสำคัญ เพื่อการทำงานแบบ Resilience Team</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ปรับกรอบความคิดให้เป็นคนโปรแอกทีฟเพื่อนำทีมอย่างมีประสิทธิภาพ (Proactive Mindset)</li> <li>• ค้นหาแรงจูงใจภายในตัวและส่งต่อแรงจูงใจให้ทีมงาน (Motivation)</li> <li>• งานคุณภาพเริ่มตั้งแต่วิธีคิด (Thinking for Quality Work)</li> <li>• ทลายกำแพงเวลาเพื่อจัดทำตารางเวลาใหม่ (Time Boxing)</li> <li>• สร้างประสิทธิภาพงานด้วยการจัดลำดับความสำคัญของงานร่วมกัน (Work Priority)</li> </ul> <p>Workshop 2 : Team Work with Resilience Team</p> |
| 16.00 น. | ถาม - ตอบ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น / ปิดการอบรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |