การพัฒนาทักษะการคิด และการประยุกต์ใช้

โดย

อาจารย์ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach

Leadership and Strategic Development Consultant

คุณคิดอย่างไรกับเรื่องต่าง ๆเหล่านี้

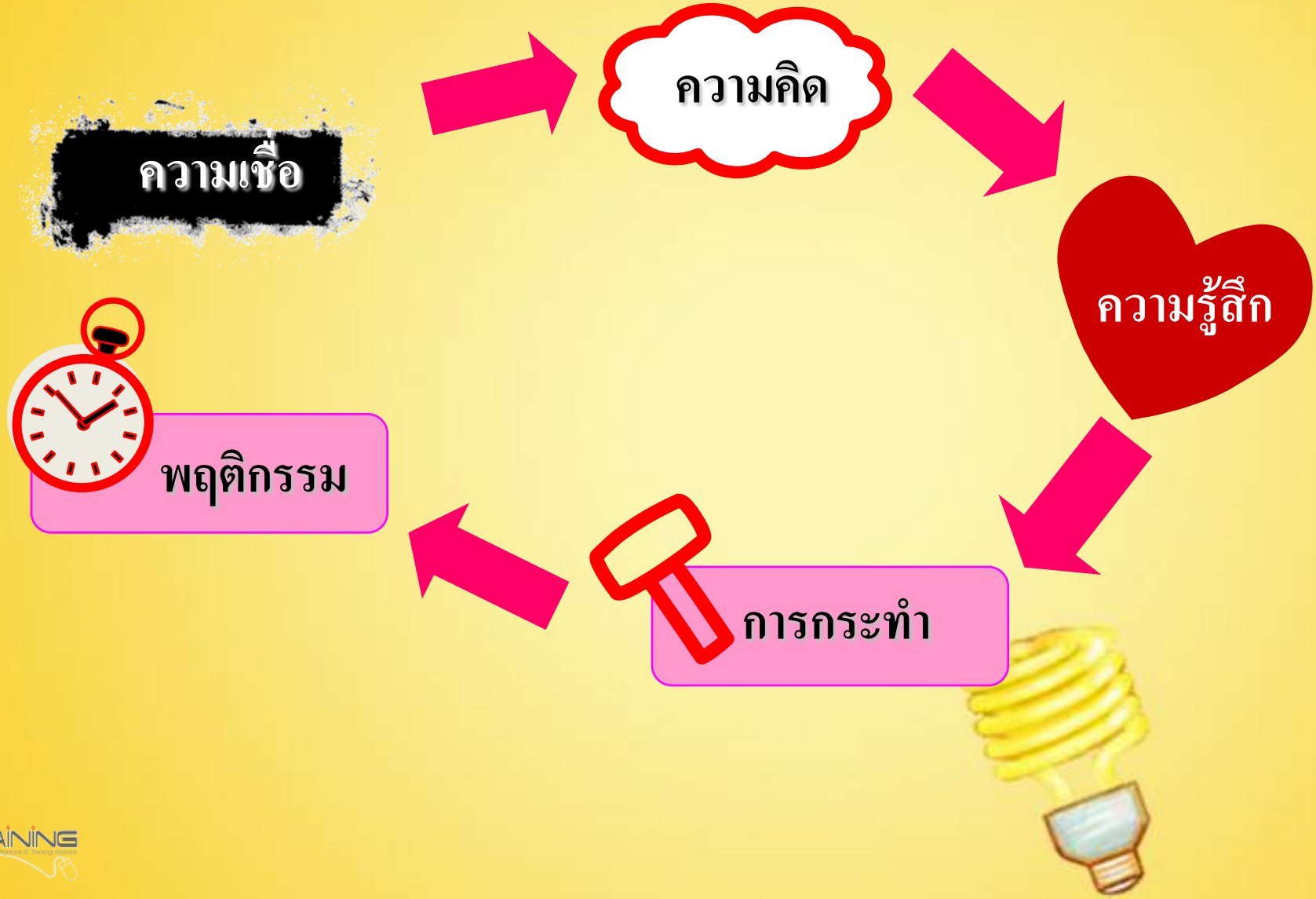
- งาน
- เพื่อน
- หัวหน้า
- ลูกน้อง
- ชีวิตตัวเอง

คิดบวก

หรือ

คิดลบ

วงจรพฤติกรรม



สาเหตุของการทำให้ คนคิดแตกต่างกัน

- ความเชื่อส่วนบุคคล
- ค่านิยมที่ยึดถือ
- ประสบการณ์ในอดีต
- กฎ-มาตรฐาน ที่ใช้ปฏิบัติ
- เป้าหมายที่ต้องการ

แนวทางการฝึกอบรม

- การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning)
- การ Coaching เพื่อให้ทุกคนเห็นตัวเอง
- การบรรยายเพื่อให้มีการแลกเปลี่ยนมุมมอง
- ทุกคนคิดถึงศักยภาพของตัวเองเพื่อดึงออกมาใช้
- ฟัง คิด ถาม เขียน แล้วนำไปฝึกฝน
- เตรียมประเด็นสำคัญเพื่อนำไปพัฒนาทีมงาน

คุณเป็นคน คิดบวก หรือ คิดลบ

- ความคิดของคุณต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ

✓ เจออุปสรรคในการทำงาน

✓ รับงานใหม่ที่ไม่เคยรับมาก่อน

✓ การนำเสนอความคิดเห็นในที่ประชุม

✓ หัวหน้าดุ ชอบสั่งงานแบบเร่งด่วน

✓ เพื่อน ๆไม่ค่อยช่วยทำงาน ปล่อยให้เราทำอยู่คนเดียว

✓ ลูกน้อง ขี้เกียจ ไม่ค่อยกระตือรือร้น

ความหมายของการคิด

“การคิด เป็นกระบวนการของสมองโดยใช้ประสบการณ์มาสัมผัสกับสิ่งเร้า และข้อมูล หรือสิ่งแวดล้อม เพื่อแก้ปัญหา แสวงหาคำตอบสำหรับตัดสินใจ เป็นพฤติกรรมที่เกิดในสมอง เป็นนามธรรม ไม่สามารถมองเห็นได้ จะต้องสังเกตจากพฤติกรรมที่แสดงออกหรือคำพูดที่พูดออกมา”

ดร. ชาติ แจ่มนุช

องค์ประกอบของการคิด

1.สิ่งเร้าที่เป็นตัวกระตุ้น

2.การรับรู้ผ่านประสาททั้ง 5 อย่าง

3.จุดมุ่งหมายในการคิด

4.วิธีคิดที่เลือกใช้

5.ข้อมูล หรือเนื้อหาประกอบความคิด

6.ผลของการคิด

การคิด เชิงวิเคราะห์

“ความสามารถในการจำแนก แยกแยะ องค์ประกอบต่าง ๆ ของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งอาจจะเป็นวัตถุ สิ่งของ เรื่องราว หรือ เหตุการณ์ และหาความสัมพันธ์เชิงเหตุผล ระหว่างองค์ประกอบเหล่านั้น เพื่อค้นหาสภาพความเป็นจริงหรือสิ่งสำคัญของสิ่งที่กำหนดให้”

กิจกรรม 1: ความจริงมีอยู่ที่เดียว

การคิด เชิงกลยุทธ์

“ความสามารถในการกำหนด
วิธีการทำงานที่ดีที่สุด
และมีความยืดหยุ่นพลิกแพลงได้
ภายใต้สภาวการณ์ต่าง ๆ
เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ”

กิจกรรม 2: จะตัดสินใจอย่างไร ?

การคิด เชิงมโนทัศน์

“ความสามารถทางสมองในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลทั้งหมดที่เป็นองค์ประกอบ ของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือ เรื่องใดเรื่องหนึ่งได้อย่างชัดเจน โดยมีการจัดระบบจัดลำดับความสำคัญของข้อมูล เพื่อสร้างความคิดรวบยอดของสิ่งนั้น หรือเรื่องนั้น”

กิจกรรม 3: ถอดรหัสเวลา

การคิด แก้ปัญหา

“ความสามารถของสมองที่จะคิดพิจารณาไตร่ตรองอย่างพินิจพิเคราะห์ถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นปมประเด็นสำคัญ ที่ทำให้สภาวะความไม่สมดุลเกิดขึ้น โดยพยายามหาหนทางคลี่คลาย ขจัดปัดเป่า ประเด็นสำคัญเหล่านั้น ให้กลับเข้าสู่สภาวะสมดุล หรือสภาวะที่เราคาดหวัง”

การคิด เชิงสร้างสรรค์

“กระบวนการทางปัญญาที่สามารถขยายขอบเขต ของความคิดที่มีอยู่เดิม สู่ความคิดที่แปลกใหม่ แตกต่างไปจากความคิดเดิม และเป็นความคิดที่ใช้ประโยชน์ได้อย่างเหมาะสม”

กิจกรรม 4: ขายหมด!

การคิด เชิงบูรณาการ

“การนำหน่วยย่อยต่าง ๆ
ที่มีความสัมพันธ์อิงอาศัยซึ่งกันและกัน
มารวมเข้าด้วยกันอย่างกลมกลืน เป็น
องค์รวม มีความครบถ้วนสมบูรณ์”

Workshop 1: เลือกหลักการคิดที่จะไปพัฒนา

- คุณชอบหลักการคิดในลักษณะใด ?
- สาเหตุที่เลือกเพราะเหตุใด ?
- คุณจะนำหลักการคิดนี้ ไปพัฒนาตัวเองอย่างไร ?

คุณคิดอย่างไร ?

นี่รูปอะไร

มีแค่ครึ่ง หรือ มีตังครึ่ง

“ เมื่อคุณมีทัศนคติเชิงบวก

คุณจะมีความสุขกับตนเองและกับผู้อื่น

คุณจะมีความนับถือตนเอง,

มีความรู้สึกดี ๆ ประสบแต่เรื่องดี ๆ

และห่างไกลจากเรื่องร้าย ๆ

ทัศนคติเชิงบวกสอนให้คุณคิด

และทำอย่างสร้างสรรค์

คุณสามารถใช้มัน

เพื่อทำความปรารถนาให้เป็นความจริง ”

การคิดอย่าง “ผู้นำ” ด้วยตัวคุณเอง

- การมีวินัยในตัวเอง
- รู้จักแก้ปัญหา
- สร้างทัศนคติเชิงบวก
- การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์
- คุณธรรม

การพัฒนาคุณสมบัติความเป็นผู้นำ

การมีวินัยในตัวเอง : บุคคลแรกที่ต้องนำ คือ ตัวคุณเอง

1.จัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง และให้ได้ตามนั้น

2.ทำงานตามแผนงานอย่างต่อเนื่อง

3.กำจัดนิสัยชอบแก้ตัว

4.ฝึกฝนความมีวินัยให้เป็นกิจวัตร

5.นึกถึงผลที่ได้รับเมื่องานเสร็จ

การพัฒนาคุณสมบัติความเป็นผู้นำ

: ปัญหามีไว้เพื่อแก้ไข มิใช่มีไว้แบก

1.เตรียมพร้อมรับมือกับปัญหา

2.กล้าเผชิญสถานการณ์แห่งความจริง

3.มองไปที่วัตถุประสงค์ ไม่ใช่เห็นแต่อุปสรรค

4.จัดการปัญหาทีละอย่าง

5.ไม่ยกเลิกเป้าหมายหลักในยามท้อถอย

การพัฒนาคุณสมบัติความเป็นผู้นำ

: หากเชื่อว่าทำได้ คุณก็ทำได้

- ทัศนคติเป็นสิ่งที่คุณเลือกได้
- ทัศนคติของคุณกำหนดการกระทำของคุณ
- คนที่คุณนำ คือกระจกสะท้อนให้เห็นถึงทัศนคติของคุณ
- การรักษาทัศนคติที่ดีไว้ ง่ายกว่าการรื้อฟื้นขึ้นมาใหม่

การพัฒนาคุณสมบัติความเป็นผู้นำ

สื่อความเข้าใจ : ปราศจากสิ่งนี้ก็ต้องเดินทางโดยลำพัง

1. ใช้ข้อความที่ง่ายต่อการเข้าใจ
2. ใส่ใจผู้ฟัง
3. แสดงความจริง
4. แสดงการตอบสนอง

การพัฒนาคุณสมบัติความเป็นผู้นำ

: ควรรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับคุณธรรม

1. คุณธรรมเป็นยิ่งกว่าคำพูด

2. พรสวรรค์ คือสิ่งที่ได้รับ
   แต่คุณธรรม คือสิ่งที่ได้เลือก

3. คุณธรรมนำมาซึ่งความสำเร็จ
   อันยั่งยืนในการนำผู้คน

4. ผู้นำไม่สามารถทะยานขึ้น
   เหนือระดับคุณธรรมของเขา

Workshop 2 : คุณสมบัติที่คุณเลือก เพื่อพัฒนาตัวเอง

- คุณเลือกคุณสมบัติใด ไปพัฒนาตัวเอง ?
- คุณสมบัตินี้ ต้องใช้หลักการคิด แบบไหนมากที่สุด ?
- สาเหตุที่เลือกคุณสมบัตินี้ เพราะเหตุใด ?
- คุณคาดหวังผลลัพธ์ใด ให้เกิดขึ้นกับตัวเอง ?

หลุมพรางสกัดกั้นความคิดของคุณ

- เป้าหมายการทำงานไม่ชัดเจนเพียงพอ
- ขาดแผนการดำเนินงานที่มีรายละเอียด (ไม่กล้าเขียนแผน)
- รับโจทย์มาแล้วกลายเป็นข้อกังวลไม่รู้สึกเป็นเรื่องท้าทาย
- ขาดวินัยในตัวเอง ชอบผัดวันประกันพรุ่งไม่ปฏิบัติงานตามแผน
- กลัวความล้มเหลว กลัวการถูกปฏิเสธจึงไม่ลงมือทำ
- ไม่มุ่งมั่น ทุ่มเทในเป้าหมายของตัวเองอย่างจริงจัง
- กังวลเรื่องเดิม ๆ อยู่เสมอ ไม่ยอมออกจาก Comfort Zone

เทคนิคการเอาชนะหลุมพราง

- ปรับนิยามใหม่ให้เป็นประโยชน์
- การใช้คำถามสร้างพลัง
- การเปลี่ยนความคิดต่อเหตุการณ์ใหม่
- สร้างทัศนคติเชิงบวก
- ยอมรับการเปลี่ยนแปลง

Workshop 3 : กำหนดเป้าหมายการพัฒนาตัวเอง

- หลุมพรางที่เจออยู่ในปัจจุบัน คือเรื่องใด ?
- เหตุการณ์ใด ที่เกิดความรู้สึกนี้บ่อย ๆ ?
- คุณสามารถเอาชนะหลุมพรางได้ โดยวิธีใด ?

อดีต

ปัจจุบัน

อนาคต

“ หลุมพรางในอดีต ”

“ เป้าหมายที่ต้องการ”

“ พัฒนาตัวเองในปัจจุบัน ”

มหัศจรรย์ พลังคิดเชิงบวก

- คุณต้องฝึกฝนการคิดเชิงบวก
- เหตุการณ์ไม่สำคัญ ขึ้นอยู่กับคุณคิดอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น
- การพัฒนาจุดเด่น ดีกว่า การพัฒนาจุดด้อย
- เลิกถามว่า “ทำไมจึงเป็นอย่างนี้?” ให้ถามว่า “ทำอย่างไร จึงแก้ไขสิ่งนี้ได้?”
- ทุกอย่างที่คุณปฏิบัติ ล้วนได้เรียนรู้และประสบการณ์
- การเปลี่ยนแปลง ขึ้นอยู่กับคุณ เป็นผู้เลือกเอง

การบ้าน เพื่อนำไปฝึกฝนและพัฒนาตัวเอง

- หลักการคิดที่สำคัญ ๆ
- เทคนิคการฝึกคิดแบบต่าง ๆ
- การสร้างทัศนคติเชิงบวก
- คุณสมบัติการคิดอย่าง “ผู้นำ”

สิ่งที่ได้รับจากการอบรมครั้งนี้

เรื่องที่ได้รับ

เรื่องที่ชอบ

เรื่องที่จะนำไปปฏิบัติ เป็นเรื่องแรก

การพัฒนาทักษะการคิด

กำหนด

ความสำเร็จของคุณ

โชคดี และ สวัสดีครับ

Pakornblog

http://www.pakornblog.com
http://www.facebook.com/pakornblog