

“Knowledge is no limited edition”

หลักสูตร การเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานด้วย 5Q (Life Efficiency with 5Q)

วันที่ 12 มิถุนายน 2561 เวลา 9.00 น. – 16.00 น.

ณ โรงแรม Arize ซอยสุขุมวิท 26 ใกล้ BTS พร้อมพงษ์ กทม ****สถานที่อาจมีการเปลี่ยนแปลง**

วิทยากร : อาจารย์อนุภาพ พันชำนาญ

หลักการและเหตุผล

5Q คืออะไร?

การดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จตามที่ใฝ่ฝันไว้ได้อย่างดี มีองค์ประกอบมากมายที่จะนำมาพิจารณาการทำงานให้บรรลุเป้าหมายและไปในทิศทางเดียวกันนั้นจะใช้ความรู้ความสามารถเพียงด้านเดียวคงจะไม่พอต่อการถึงจุดหมายปลายทาง การพัฒนาระดับความสามารถ (Quotient) ในด้านต่างๆ ของแต่ละบุคคลจึงเป็นประเด็นที่สำคัญที่จะทำให้คนประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิต และส่งให้ชีวิตการทำงานดีขึ้นไปด้วย

การพัฒนาระดับความสามารถในด้านต่างๆ ที่สำคัญ (5Q) ของแต่ละบุคคลด้วยตัวเอง จึงเป็นแนวทางที่องค์กรส่วนใหญ่ อยากให้เกิดขึ้นกับบุคลากรในองค์กรของตนเอง โดยการทำให้บุคลากรมี 5Q ที่สูงขึ้น

IQ : ทักษะการคิดแก้ปัญหาอย่างฉลาด

EQ : การจัดการอารมณ์เชิงลบของตัวเอง

AQ : การเปลี่ยนอุปสรรคให้เป็น โอกาสที่ท้าทาย

OQ : การแสดงผลงานที่มีคุณค่า

UQ : การเป็นบุคคลที่มีจริยธรรมอันดี

การประยุกต์ใช้แนวทางบริหารจัดการ Q (Quotient) ต่างๆ กับเป้าหมายในชีวิตหรืองานที่ได้รับ รวมถึงสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงาน ย่อมทำให้บุคคลสามารถพิชิตเป้าหมายของตัวเอง และมีความสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลรอบข้าง รวมถึงการเป็นบุคลากรที่มีจิตใจที่ดีขององค์กร จะทำให้องค์กรประสบความสำเร็จอย่างแน่นอน

การเรียนรู้และนำแนวทางไปปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างเข้าใจแนวทาง 5Q นั้น จะทำให้บุคลากรได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่แล้วอย่างเต็มที่และเต็มกำลัง นั่นก็หมายความว่า จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงวิธีปฏิบัติงานของแต่ละบุคคลที่ดีขึ้น จึงทำให้เกิดผลงานที่มีประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

“Knowledge is no limited edition”

โดยที่ Q แต่ละตัวจะสอดคล้องกันและทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ โดยมีหลักของสมาธิเข้าไปเป็นพื้นฐานของสิ่งเหล่านี้จะทำให้เป็น $5Q$ แบบยั่งยืนแล้วเป็นต้นแบบเพื่อองค์กรหรือหน่วยงานต่างๆ ได้นำไปปรับใช้ให้เข้ากับวัฒนธรรมขององค์กรตัวเอง

หลักสูตรฯ ให้สิ่งใดแก่ผู้เข้าอบรม

1. สร้างมุมมองการอยู่ร่วมกันที่แตกต่างแต่ไม่แตกแยก โดยรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น สามารถปรับเปลี่ยนกระบวนการคิด เพิ่มประสิทธิผลของการสื่อสาร และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างตนเองกับผู้อื่น ได้อย่างลงตัว สามารถประยุกต์ใช้ $5Q$ กับการทำงานเพื่อการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
2. เกิดการเรียนรู้กระบวนการของ $5Q$ และนำไปสู่การปฏิบัติอย่างมีรูปแบบและเห็นผล มีมุมมองปัญหาและอุปสรรคของงานที่เจออยู่ด้วยมุมมองใหม่ๆ สามารถนำวิธีการของตนเองมาใช้ในการแก้ปัญหาได้อย่างเป็นอัตโนมัติ
3. ได้รับความรู้และทักษะให้เข้ากับผู้อื่นอย่างเหมาะสม
4. เข้าใจการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ และการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
5. ได้จุดร่วม และสวางจุดต่างของการอยู่ร่วมกันในการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข และบรรลุเป้าหมายขององค์กรร่วมกัน
6. ค้นพบ “ตัวตน” ที่แท้จริงของตนเอง สามารถนำพาตนเองและองค์กรที่มีความหลากหลายไปสู่จุดหมายที่ตั้งไว้ รวมถึงประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันและการทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
7. เข้าใจหลักของ $5Q$ ผ่านกิจกรรมดังต่อไปนี้
 - สนุกกับการใช้ IQ (Intelligence Quotient) แก้ปัญหาต่างๆ
 - พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ EQ (Emotional Quotient)
 - ก้าวข้ามอุปสรรค AQ (Adversity Quotient) อย่างกล้าหาญ
 - แสดงผลงานอย่างมีคุณค่าด้วยความเป็นเจ้าของ OQ (Optimist Quotient)
 - พัฒนาตนเองเพื่ออยู่ร่วมกับสังคม UQ (Unity Quotient) อย่างมีความสุข
8. ได้ทดลองปฏิบัติผ่าน Workshop: กำหนดแนวทางพัฒนา $5Q$ ของตนเอง

ลักษณะของการอบรม

เป็นการเรียนรู้เนื้อหาวิชาการ ผ่าน Work Shop และกิจกรรมต่างๆ โดยใช้เครื่องมือที่เรียกว่า $5Q$ (IQ EQ OQ AQ UQ) และ OD ที่หลากหลายประเภทผสมผสานกัน เพื่อเชื่อมโยงเนื้อหาทางวิชาการให้เข้าใจได้ง่าย สามารถนำไปปรับใช้กับการปฏิบัติงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

“Knowledge is no limited edition”

วิธีการ

1. บรรยายเนื้อหาวิชาการประกอบการทำ *Work Shop* และกิจกรรมกลุ่ม ในอัตราส่วน เนื้อหาวิชาการ 70 : *Work Shop* กิจกรรม 30
2. การใช้เครื่องมือทางด้าน 5Q และ OD tools และเทคนิคการฝึกอบรมหลายประเภท เช่น
 - Ai (Appreciative Inquiry)
 - Dialogue สนทนาอิสระสนทนา
 - เกมพฤติกรรม
 - *Work Shop*
 - การระดมความคิดด้วย 5Q
 - Clip VDO และอื่นๆ

หัวข้อสำคัญในการเรียนรู้

- หลักและวิธีการจัดการงานและคนอย่างมีประสิทธิภาพด้วย 5Q
 - ใครคือคนที่องค์กรต้องการ
 - บทบาทหน้าที่ของตัวเอง
 - ทฤษฎีพฤติกรรมมนุษย์เพื่อการจัดการ
 - เรียนรู้คน จากโมเดลผู้นำ 4 ทิศ
- การสร้างแรงผลักดันให้ลูกน้องทำงานและมุ่งมั่นทำงานให้บรรลุเป้าหมาย
 - ทฤษฎีการสร้างแรงจูงใจ ในการทำงาน
- การประยุกต์กับการทำงาน ได้อย่างสัมฤทธิ์ผลด้วย 5Q
- ทักษะที่ดีในการทำงาน
- *Work Shop*
 - ผ่านกิจกรรมกลุ่ม 4-5 กิจกรรม In house
 - ระดมสมอง และแชร์ความคิด

ความหลากหลายของกิจกรรม

- รู้จักตนเองเพื่อเข้าใจผู้อื่นด้วย 5Q
- ความแตกต่างของเจนเนอเรชัน (generations' differences)
- เราเป็นค่าเฉลี่ยของคน 5 คน ที่เราใกล้ชิดมากที่สุด
- *Work Shop* 5Q ฝึกเล่าเรื่องตามคำสั่งและการแก้ปัญหา
- การพัฒนาตนเองเพื่อเสริมสร้างมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีด้วย 5Q
- *Work Shop* เคาใจเพื่อนด้วยตัวเลข (สงครามตัวเลข)

“Knowledge is no limited edition”

- Clip VDO การเข้าใจตนเอง
- เรียนรู้การทำงานของสมอง
- คิดด้วยสมอง...ทำด้วยใจ
- การสื่อสารแบบปากต่อปาก (Work Shop ใ้คำ)
- ความหมายที่แท้จริงของชีวิต
- คำพังเพยไทย (Work Shop สนุกคล้ายเกรียด)
- WHO ARE YOU (Work Shop)
- แบบทดสอบสติวิถีทิสและความหมายของ 5Q
- Dialogue (พูดคุยกันแบบสบาย ๆ ในกิจกรรมที่ผ่านมา)
- คนเราแตกต่างกันอย่างไร? และเราจะได้ประโยชน์จากความเข้าใจความแตกต่างนั้นได้อย่างไร?

ใครควรเข้าร่วม?

1. บุคคลทั่วไปที่ต้องการเข้าใจตัวคนที่แท้จริงของตนเอง และผู้อื่น
2. บุคคลทั่วไปที่ต้องการเตรียมพร้อมสู่การเป็นหัวหน้างาน
3. ผู้บริหาร หัวหน้างาน ระดับปฏิบัติงาน ที่ต้องการพัฒนาตนเอง

รูปแบบหลักสูตร

1. การบรรยาย 30 %
2. เกมส์ / กิจกรรมกลุ่ม / ฝึกปฏิบัติ Workshop 70%

ผลสัมฤทธิ์ที่จะได้ (Outcomes)

บุคคล

- เรียนรู้ เข้าใจธรรมชาติและพื้นฐานของตนเอง และผู้อื่นด้วย 5Q
- เข้าใจตนเองและผู้อื่นด้วยแบบทดสอบสติวิถีทิสและ 5Q
- สามารถใช้ 5Q เรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข
- เข้าใจวิถีลดความตึงเครียดในการทำงานร่วมกันด้วย 5Q
- สามารถนำความรู้เรื่อง 5Q ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข

“Knowledge is no limited edition”

ครอบครัว

- ได้ผู้นำครอบครัวและสมาชิกของครอบครัวที่เข้าใจธรรมชาติและพื้นฐานของตนเองและคนในครอบครัวด้วย 50
- จุดประกายความเข้าใจภายในครอบครัว เปิดใจ เอื้ออาทร ห่วงใยดูแลและรับฟังกันมากขึ้นเพราะมี 50
- สมาชิกในครอบครัวรู้จักบทบาทและหน้าที่ของตนเองอย่างเอื้ออาทรกันและกัน
- สมาชิกในครอบครัวมีความรัก ความเข้าใจ
- ประชาธิปไตยและเสรีภาพบนความรับผิดชอบร่วมกันเริ่มต้นที่ในบ้าน

องค์กร

- ได้พนักงานที่มีทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน
- พนักงานมีประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น
- นโยบายขององค์กรถูกขับเคลื่อนสู่การปฏิบัติได้เร็วขึ้น
- ได้รับการยอมรับในเรื่ององค์กรยุคใหม่ใส่ใจในทุกๆ ด้านของผู้ที่เกี่ยวข้องกับองค์กรทั้งหมด (ผู้ถือหุ้น ผู้บริหาร พนักงาน ผู้ผลิตวัตถุดิบให้เรา ลูกค้าเรา และสิ่งแวดล้อมที่องค์กรเราอยู่ร่วมด้วย)
- ผลกำไรที่ยั่งยืน ส่งผลทำให้ผู้ถือหุ้น ผู้บริหาร พนักงาน ผู้ผลิตวัตถุดิบให้เรา ลูกค้าเรา และสิ่งแวดล้อมที่องค์กรเราอยู่ร่วมด้วย อยู่กันอย่างเกื้อกูล
- เป็นองค์กรที่มีความสำเร็จและความสุข

ระยะเวลา 1 วัน

ค่าใช้จ่ายในการอบรมหักลดหย่อนภาษีได้ 200 %

ฟรี ค่าเอกสารประกอบการอบรม ค่าอาหารว่าง 2 มื้อ อาหารกลางวันและใบรับรองวุฒิบัตร**

สถานภาพ	ค่าลงทะเบียน	ภาษีมูลค่าเพิ่ม 7%	ภาษีหัก ณ ที่จ่าย 3 %	ราคาสุทธิ
สมัคร 1 ท่าน	3,900	273	117	4,056
สมัคร 4 ท่าน ๆ ละ	2,900	203	87	3,016

สำรองที่นั่ง ติดต่อเพิ่มเติมได้ที่

คุณชนนันท์ 0906450992 , 0896060444, [Line : hrdzenter](https://www.line.me/@hrdzenter) คุณอิสราภรณ์ 089-773-7091

www.hrdzenter.com ,E-mail : hrdzenter@gmail.com , www.facebook.com/hrdzenter, IG : [hrd_zenter](https://www.instagram.com/hrd_zenter)



“Knowledge is no limited edition”

วิธีการชำระเงิน

เช็คสั่งจ่ายในนาม บริษัท ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ จำกัด

โอนเงินเข้าบัญชีในนาม บริษัท ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ จำกัด

>> ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาเซ็นทรัลพลาซาลาดพร้าว บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 206-237-1740

(กรุณาส่งสำเนาใบฝากเงิน พร้อมใบสมัครมายังบริษัทเพื่อยืนยันการชำระเงิน และใช้เป็นหลักฐานการสมัครทางอีเมล :

hrdzenter@gmail.com, Line : [hrdzenter](https://www.line.me/tv/hrdzenter)

(ผู้เข้าอบรมรับผิดชอบค่าธรรมเนียมการโอนเงินข้ามจังหวัด)

ที่อยู่ในการออกเอกสารหัก ณ ที่จ่าย

ในนามบริษัท ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ จำกัด (สำนักงานใหญ่)

เลขที่ 171/162 ซอยพุทธบูชา 39 แยก 1-1

แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 010 5555 113 021

การแจ้งยกเลิก: 1. ผู้สมัครสามารถที่จะยกเลิกการเข้าอบรมได้ ในกรณีที่ท่านยกเลิกก่อนวันงาน 10 วัน โดยไม่เสีย

ค่าใช้จ่าย

2. กรณีที่ท่านแจ้งยกเลิกก่อนวันสัมมนา ก่อนวันงาน 1-7 วัน บริษัทฯ จะหักค่าธรรมเนียม ร้อยละ 30 ของค่าสมัคร

3. และในกรณีที่ท่านยกเลิกในวันสัมมนาหรือไม่มาตามที่ส่งใบสมัครมาแล้ว บริษัทฯ จะไม่คืนเงินใดๆ ทั้งสิ้น หรือหากท่านยังไม่ชำระค่าสัมมนา ทางบริษัท ต้องขอเก็บค่าธรรมเนียมจำนวน 30 % ทันที

ต้องการจัดอบรมรูปแบบ In-house Training ภายในองค์กร ติดต่อคุณจิ๋ว 090 645 0992, 089 606 0444, Line :

[hrdzenter](https://www.line.me/tv/hrdzenter) www.hrdzenter.com, E-mail : hrdzenter@gmail.com