



หลักสูตร การเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานด้วย 5Q (Life Efficiency with 5Q)

หลักการและเหตุผล

1. การดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จตามที่ใฝ่ฝันไว้ได้อย่างดี มีองค์ประกอบมากมายที่จะนำมาพิจารณาการทำงานให้บรรลุเป้าหมายและไปในทิศทางเดียวกันนั้นจะใช้ความรู้ความสามารถเพียงด้านเดียวคงจะไม่พอต่อการถึงจุดหมายปลายทาง การพัฒนาระดับความสามารถ (Quotient) ในด้านต่างๆ ของแต่ละบุคคลจึงเป็นประเด็นที่สำคัญที่จะทำให้คนประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิต และส่งผลให้ชีวิตการทำงานดีขึ้นไปด้วย
2. การพัฒนาระดับความสามารถในด้านต่างๆ ที่สำคัญ (5Q) ของแต่ละบุคคลด้วยตัวเอง จึงเป็นแนวทางที่องค์กรส่วนใหญ่อยากให้เกิดขึ้นกับบุคลากรในองค์กรของตัวเอง โดยการทำให้บุคลากรมี 5Q ที่สูงขึ้น
3. IQ : ทักษะการคิดแก้ปัญหาอย่างฉลาด
4. EQ : การจัดการอารมณ์เชิงลบของตัวเอง
5. AQ : การเปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นโอกาสที่ท้าทาย
6. OQ : การแสดงผลงานที่มีคุณค่า
7. UQ : การเป็นบุคคลที่มีจริยธรรมอันดี

หลักสูตรนี้จึงเป็นคำตอบที่ดีของการใช้เครื่องมือในการแก้ไขปัญหาการทำงานได้อย่างเป็นระบบและเห็นผลได้อย่างแน่นอน เป็นการรวบรวมเครื่องมือที่ใช้แก้ไขปัญหาให้กับพนักงานในระดับปฏิบัติการและฝึกรวมกลุ่มทำกิจกรรมเพื่อช่วยกันระดมสมอง ในการแก้ไขปัญหาประจำวันได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

วัตถุประสงค์

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

การเรียนรู้และนำแนวทางไปปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างเข้าใจแนวทาง 5Q นั้น จะทำให้บุคลากรได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่แล้วอย่างเต็มที่และเต็มกำลัง นั่นก็หมายความว่า จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงวิธีปฏิบัติงานของแต่ละบุคคลที่ดีขึ้น จึงทำให้เกิดผลงานที่มีประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

โดยที่ Q แต่ละตัวจะสอดคล้องกันและทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ โดยมีหลักของสมมติเข้าไปเป็นพื้นฐานของสิ่งเหล่านี้จะทำให้เป็น 5Q แบบยั่งยืนแล้วเป็นต้นแบบเพื่อองค์กรหรือหน่วยงานต่างๆ ได้นำไปปรับใช้ให้เข้ากับวัฒนธรรมขององค์กรตัวเอง

หัวข้อการอบรม

1. สร้างมุมมองการอยู่ร่วมกันที่แตกต่างแต่ไม่แตกแยก โดยรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น สามารถปรับเปลี่ยนกระบวนการคิด เพิ่มประสิทธิภาพของการสื่อสาร และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างตนเองกับผู้อื่นได้อย่างลงตัว สามารถประยุกต์ใช้ 5Q กับการทำงานเพื่อการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
2. เกิดการเรียนรู้กระบวนการของ 5Q และนำไปสู่การปฏิบัติอย่างมีรูปแบบและเห็นผล มีมุมมองปัญหาและอุปสรรคของงานที่เจออยู่ด้วยมุมมองใหม่ๆ สามารถนำวิธีการของตนเองมาใช้ในการแก้ปัญหาได้อย่างเป็นอัตโนมัติ
3. ได้ปรับบุคลิกภาพให้เข้ากับผู้อื่นอย่างเหมาะสม
4. เข้าใจการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ และการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
5. ได้จัดรวม และส่งวนจุดต่างของการอยู่ร่วมกันในการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข และบรรลุเป้าหมายขององค์กรร่วมกัน
6. ค้นพบ "ตัวตน" ที่แท้จริงของตนเอง สามารถนำพาตนเองและองค์กรที่มีความหลากหลายไปสู่จุดหมายที่ตั้งไว้ รวมถึงประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันและการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
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

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นการเรียนรู้เนื้อหาวิชาการ ผ่าน Work Shop และกิจกรรมต่างๆ โดยใช้เครื่องมือที่เรียกว่า 5Q (IQ EQ OQ AQ UQ) และ OD ที่หลากหลายประเภทผสมผสานกัน เพื่อเชื่อมโยงเนื้อหาทางวิชาการให้เข้าใจได้ง่าย สามารถนำไปปรับใช้กับการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. วิธีการ
3. บรรยายเนื้อหาวิชาการประกอบการทำ Work Shop และกิจกรรมกลุ่ม ในอัตราส่วน เนื้อหาวิชาการ 70 : Work Shop กิจกรรม 30
4. การใช้เครื่องมือทางด้าน 5Q และ OD tools และเทคนิคการฝึกอบรมหลายประเภท เช่น
5. Ai (Appreciative Inquiry)
6. Dialogue สนทนา
7. เกมพฤติกรรม
8. Work Shop

ความหลากหลายของกิจกรรม

- รู้จักตนเองเพื่อเข้าใจผู้อื่นด้วย 5Q
- ความแตกต่างของเจนเนอเรชัน (generations' differences)
- เราเป็นค่าเฉลี่ยของคน 5 คน ที่เราใกล้ชิดมากที่สุด
- Work Shop 5Q ฝึกเล่าเรื่องตามคำสั่งและการแก้ปัญหา
- การพัฒนาตนเองเพื่อเสริมสร้างมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีด้วย 5Q
- Work Shop เดาใจเพื่อนด้วยตัวเลข (สงครามตัวเลข)
- Clip VDO การเข้าใจตนเอง

ใครควรเข้าร่วม?

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

รูปแบบหลักสูตร

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

ผลสัมฤทธิ์ที่จะได้ (Outcomes)

บุคคล

1. เรียนรู้ เข้าใจธรรมชาติและพื้นฐานของตนเอง และผู้อื่นด้วย 5Q
2. เข้าใจตนเองและผู้อื่นด้วยแบบทดสอบสัตว์สี่ทิศและ 5Q
3. สามารถใช้ 5Q เรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข
4. เข้าใจวิธีลดความตึงเครียดในการทำงานร่วมกันด้วย 5Q
5. สามารถนำความรู้เรื่อง 5Q ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข

ครอบครัว

1. ได้ผู้นำครอบครัวและสมาชิกของครอบครัวที่เข้าใจธรรมชาติและพื้นฐานของตนเองและคนในครอบครัวด้วย 5Q
2. จุดประกายความเข้าใจภายในครอบครัว เปิดใจ เอื้ออาทร ห่วงใยดูแลและรับฟังกันมากขึ้นเพราะมี 5Q
3. สมาชิกในครอบครัวรู้จักบทบาทและหน้าที่ของตนเองอย่างเอื้ออาทรกันและกัน
4. สมาชิกในครอบครัวมีความรัก ความเข้าใจ
5. ประชาธิปไตยและเสรีภาพบนความรับผิดชอบร่วมกันเริ่มต้นที่ในบ้าน

องค์กร

1. ได้พนักงานที่มีทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน
2. พนักงานมีประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น
3. นโยบายขององค์กรถูกขับเคลื่อนสู่การปฏิบัติได้เร็วขึ้น
4. ได้รับการยอมรับในเรื่ององค์กรยุคใหม่ใส่ใจในทุกๆ ด้านของผู้ที่เกี่ยวข้องกับองค์กรทั้งหมด (ผู้ถือหุ้น ผู้บริหาร พนักงาน ผู้ผลิตวัตถุดิบให้เรา ลูกค้าเรา และสิ่งแวดล้อมที่องค์กรเราอยู่ร่วมด้วย)
5. ผลกำไรที่ยั่งยืน ส่งผลทำให้ผู้ถือหุ้น ผู้บริหาร พนักงาน ผู้ผลิตวัตถุดิบให้เรา ลูกค้าเรา และสิ่งแวดล้อมที่องค์กรเราอยู่ร่วมด้วย อยู่กันอย่างเกื้อกูล
6. เป็นองค์กรที่มีความสำเร็จและความสุข

[Pick the
date]

[SOFT SKILL]

In-house Training จัดอบรมภายในองค์กร

รายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ: คุณอรัญญา

Professional Training Solution

Tel 02-1753330, 086-6183752

Fax. 02-9030080 ext.9330

www.ptstraining.in.th

อีเมล info.ptstraining@gmail.com, ptstraining3@gmail.com

ค่าฝึกอบรม สามารถหักค่าใช้จ่ายทางภาษีนิติบุคคลได้ 200% ของค่าใช้จ่ายจริง
(พระราชกฤษฎีกาฉบับที่ 437 ใช้ 19 ตุลาคม พ.ศ.2548 เป็นต้นไป)