



## Course outline

### หลักสูตร เทคนิควิธีออกจาก Comfort Zone เพื่อเพิ่มศักยภาพการทำงาน หลักสูตร 1 วัน

โดย

อาจารย์ นันทชัย อินทรอักษร

#### หลักการ/แนวความคิด

Comfort Zone คือ พื้นที่ที่เราคุ้นชิน คุ้นเคย รู้สึกถึงความปลอดภัย สามารถควบคุมได้ หรือพูดให้มองเห็นภาพง่าย ๆ คือ สามารถหลับตาทำได้นั่นเอง ดังนั้น Comfort zone จึงเป็นจุดที่เราอยู่แล้วสบายใจที่สุด และคนส่วนใหญ่ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงอะไร แต่ในปัจจุบันที่เป็นยุคแห่งการเปลี่ยนแปลง Digital Transformation หรือ VUCA World จากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั่วโลก ตั้งแต่การเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี พฤติกรรมผู้บริโภค การแทนที่ของรูปแบบธุรกิจ Disruption สงครามการค้าระหว่างประเทศ และมาถึงสถานการณ์ของไวรัสขณะนี้ ทำให้เกิดผลกระทบต่อกันมาเรื่อย ๆ อย่างมีนัยสำคัญ จนเราก็ไม่รู้ว่าจะจบลงเมื่อไหร่ และก็ไม่สามารถคาดการณ์เหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ ดังนั้นองค์กรต่าง ๆ จะต้องมีการปรับเปลี่ยนปรับปรุงตลอดเวลา จะช้าหรือเร็วก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้ตอบโจทย์ของการแข่งขัน การสร้างรายได้ ความต้องการของลูกค้า และเทคโนโลยี ดังนั้นภาระงานจึงต้องมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่มีงานหรือตำแหน่งใดที่ไม่เปลี่ยนแปลงในอนาคตอันใกล้นี้ ดังนั้นสิ่งแรกที่เราต้องก้าวข้ามออกมาให้ได้เพื่อไปสู่สิ่งใหม่ที่ดีกว่านั่นคือ การออกจาก Comfort Zone

#### วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

1. เพื่อเสริมสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเอาตัวเองออกจาก Comfort Zone
2. เพื่อให้มีการปรับเปลี่ยนแนวคิด สร้างทัศนคติใหม่ มุมมองใหม่ สนุกในการทำงาน
3. เพื่อเป็นการฝึกการคิดนอกกรอบ สามารถคิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างสร้างสรรค์
4. เพื่อเป็นการฝึกพัฒนาศักยภาพการคิดสร้างสรรค์ในรูปแบบต่าง ๆ ทำสิ่งเดิมด้วยวิธีการใหม่ ๆ

5. เพื่อให้องค์กรมีบุคลากรที่สามารถทำงานให้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า และสามารถชนะคู่แข่งได้
6. เพื่อเรียนรู้ข้อเด่น ข้อด้อยของตนเอง และสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ
7. เพื่อให้สามารถดึงศักยภาพของตนเองออกมาใช้ให้เต็มที่เต็มพลัง และสามารถปรับประยุกต์ใช้ในการทำงานได้อย่างสร้างสรรค์

## รายละเอียดเนื้อหาตามหลักสูตร

1. ออกจาก Comfort Zone เพื่อชีวิตที่ดีกว่า
  - รู้จัก Comfort Zone ทำไมต้องออกจาก Comfort Zone
  - กิจกรรมละลายพฤติกรรม ละลาย Comfort Zone
  - เทคนิควิธีปรับ Mindset เพื่อจัดการความกลัวก่อนออกจาก Comfort Zone
  - การเปิดโอกาสให้ตัวเอง รับโอกาสทำงานที่ยากขึ้น รับผิดชอบมากขึ้น
2. เทคนิคต่าง ๆ ในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์
  - เทคนิคการระดมสมอง Brain Storming (ที่ถูกต้อง) โดยใช้ปัญญาของกลุ่ม
  - เทคนิคเน้นการสร้างความสัมพันธ์ในเชิงสร้างสรรค์
  - เทคนิคการให้ความเข้าใจเห็นใจ และความรู้สึกของคนอื่น
  - เทคนิคกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ ทำสิ่งเดิมด้วยวิธีการใหม่ ๆ
3. พลังแห่งการคิดรอบด้านเพื่อผลงานที่ดีกว่า
  - การคิดอย่างเป็นระบบ คิดรอบด้าน คืออะไร คืออย่างไร กระบวนการคิดรอบด้าน
  - เสริมทัศนคติ “ทำได้” (Can Do) และ “การพัฒนาอย่างไม่สิ้นสุด”

## รายละเอียดและเทคนิคที่อาจารย์ใช้ในการดำเนินการฝึกอบรม

- ★ การบรรยาย 40%
- ★ เกม/ กิจกรรมกลุ่ม/ ฝึกปฏิบัติ Workshop และการนำเสนอผลงานกลุ่ม 60%

\*\*\*\*\*

## ผู้ประสานงานหลักสูตร



**อ.นัน**



**084-4344-971**



**[thematrixtraining@gmail.com](mailto:thematrixtraining@gmail.com)**



**<https://www.thematrixtraining.com/>**

**\*ค่าอบรมสัมมนาสามารถนำไปหักลดหย่อนภาษีตอนสิ้นปีได้ 200%  
ตามประมวลรัษฎากร ฉบับที่ 437**