



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 จนเราก็ไม่รู้ว่ามันจะจบลงเมื่อไหร่ และก็ไม่สามารถคาดการณ์เหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ ดังนั้นองค์กรต่าง ๆ จะต้องมีการปรับเปลี่ยนปรับปรุงตลอดเวลา จะช้าหรือเร็วก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้ตอบโจทย์ของการแข่งขัน การสร้างรายได้ ความต้องการของลูกค้า และเทคโนโลยี ดังนั้นภาระงานจึงต้องมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่มีงานหรือตำแหน่งใดที่ไม่เปลี่ยนแปลงในอนาคตอันใกล้นี้ ดังนั้นสิ่งแรกที่เราต้องก้าวข้ามออกมาให้ได้เพื่อไปสู่สิ่งใหม่ที่ดีกว่านั้นคือ 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



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