

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

- ◆ เพื่อให้รู้จักวิธีการพัฒนาตนเองนำไปสู่ความสำเร็จในงาน
- ◆ เพื่อทำความรู้จักกลยุทธ์การพัฒนาตนเองที่น่าสนใจในมุมมองต่าง ๆ
- ◆ เพื่อให้สามารถนำไปใช้พัฒนางานภายในองค์กรให้เกิดผลสำเร็จตามนโยบาย



การกำหนดเป้าหมาย และการประเมินผล  
เพื่อการพัฒนาตนเอง Goal & Performance

**SUCCESS**  
IS



ความสำเร็จ

**PROGRESSIVE  
REALIZATION  
OF  
THE  
WORTHWHILE  
PREDETERMINED  
GOALS**

ลักษณะเป้าหมายที่ดี (SMART Goal)

- มีความเฉพาะเจาะจง (Specific)
- สามารถวัดผลได้ (Measurable)
- สามารถบรรลุผลสำเร็จได้ (Achievable)
- มีความสมจริง (Realistic)
- ปฏิบัติได้ภายในเวลาที่กำหนด  
และคำนึงถึงทรัพยากร (Timely)

พฤติกรรมที่จุดความก้าวหน้า  
5 คำที่ ไม่ควรพูด

### ความหมายของตัวชี้วัด KPI

#### **KPIs : Key Performance Indicators**

- **The key indicators are used to determine just how to integrate the information into your business plan**
- ตัวชี้วัดหลักของผลการดำเนินงาน เป็นเครื่องมือสำคัญที่บ่งบอกถึงข้อมูลที่แสดงสถานะที่เป็นจริงขององค์กรในปัจจุบัน เพื่อประโยชน์ในการกำกับตรวจสอบการดำเนินการตามแผนที่กำหนด

### ประเภทของตัวชี้วัด KPI

โดยทั่วไปตัวชี้วัดจะวัดปัจจัยความสำเร็จมาตรฐานเหล่านี้คือ

- ประสิทธิภาพเชิงต้นทุน
- ประสิทธิภาพซึ่งสัมพันธ์ระหว่างผลลัพธ์กับเป้าหมาย
- ประสิทธิภาพวัดจากต้นทุน
- ประสิทธิภาพวัดจากแรงงาน
- คุณภาพ
- ความสามารถในการให้บริการได้ตามเวลาที่กำหนด

### คุณลักษณะของตัวชีวิต

- สามารถวัดได้(Measurability)
- มีความคงเส้นคงวา(Consistency)
- ชัดเจนไม่กำกวม(Clear and unambiguous)
- มีอิทธิพลต่อสิ่งมีชีวิต(Impact)
- สามารถสื่อสารได้(Communicable)
- มีความเที่ยงตลอดเวลา(Valid over time)
- สามารถเปรียบเทียบได้(Comparable)
- สามารถตรวจสอบและป้องกันการบิดเบือนข้อมูล(Resilient)
- มุ่งเน้นที่ปัจจัยหลักแห่งความสำเร็จ
- มีความพร้อมของข้อมูลที่ใช้สนับสนุนการวัด(Obtainable)
- สอดคล้องกับ วิสัยทัศน์ ภารกิจ และกลยุทธ์ขององค์กร
- ชี้ให้เห็นถึงผลการดำเนินงานที่สำคัญขององค์กร
- ประกอบด้วยตัวชี้วัดทั้งที่เป็นด้านการเงิน และไม่ทางการเงิน
- ประกอบด้วยตัวชี้วัดที่เป็นเหตุ และผล
- ช่วยให้ผู้บริหารและพนักงานสามารถติดตามการเปลี่ยนแปลงได้
- ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งภายในองค์กร
- มีบุคคลหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบ

### การรักษาสภาพให้คงอยู่ ในการพัฒนาตนเองและองค์กร

.....

.....

.....

.....

**คุณภาพ คือ ภาพของคุณ**  
**ที่สะท้อนมาจากลูกค้า**  
ซึ่งทุกคนในหน่วยงาน เป็นผู้สร้าง และผู้ทำลาย  
ดังนั้น ทุกคนต้องเสริมสร้างทำให้เกิดคุณภาพ  
ในการผลิต และการบริการ เพื่อให้หน่วยงาน  
ของท่านสามารถยืนหยัดบนโลกของการแข่งขัน  
ได้อย่างยั่งยืน และภาคภูมิใจ

**คำถามนำคิด เพื่อพัฒนา... "บ้านของเรา"**

- 1. ยังมีอะไรที่รู้สึก ไม่ได้ตั้งใจ อยากให้เป็นอย่างไร  
ถ้าเปลี่ยนได้ อยากให้การทำงานเป็นอย่างไรในวันนี้  
(....วิธีการ – กระบวนการทำงาน)**
- 2. หากย้อนเวลากลับได้ จะทำอะไรเพิ่ม เพื่องานจะ  
ออกมาดียิ่งขึ้น**
- 3. จะทำอย่างไรเพื่อความสำเร็จอย่างยั่งยืนของเราและ  
องค์กรของเรา**

### ทุนมนุษย์กับการพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ

- John C. Maxwell กูรูด้านภาวะผู้นำกล่าวว่า  
ฝันร้ายที่สุดของการเป็นผู้นำคือ คุณมีฝันที่ยิ่งใหญ่ได้ แต่คุณ  
ไม่มีทีมงานที่ดี และการที่จะไปถึงฝั่งฝันได้นั้น ต้องขึ้นกับ  
ความสามารถของคนทั้งทีม ผู้นำที่ดีจะต้องนำพาและเติบโตไป  
พร้อม ๆ กับทีมงานด้วยทุนมนุษย์ทั้ง 6 ประการในการเพิ่ม  
ศักยภาพ การพัฒนา  
ส่วนบุคคล

### ทุนทางปัญญา

- ความรู้เฉพาะทาง ความรู้ลึกและสัญชาตญาณเฉพาะด้าน  
นำมาแปรสภาพเป็นสิ่งที่จับต้องได้ เรียกว่าทุนทาง  
ปัญญา ซึ่งมีวิธีสร้างด้วยกันสามประการคือ
- ศึกษางานอย่างจริงจัง
- คิดมากกว่าคนอื่นที่ทำงานในแบบเดียวกัน
- คิดแก้ปัญหาและแบ่งปันความรู้ให้ผู้อื่นด้วย

## ทุนทางสังคม

- ความสัมพันธ์ และความนับถือ ซึ่งสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งมีวิธีสร้างที่ประการคือ
- สร้างความสัมพันธ์ด้วยคุณค่าที่ดีกับผู้อื่น
- ค้นหาว่าอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิตของแต่ละบุคคล
- เป็นผู้ประสานงานคนอื่นเข้าด้วยกัน
- คอยไขว่คว้าสร้างโอกาสให้ตนเองและผู้อื่นด้วย

## ทุนทางประสบการณ์

- ประสบการณ์ในอดีต ประวัติการปฏิบัติงาน วิธีสร้างทุนประสบการณ์มีสามวิธี คือ
- ค้นหาสิ่งที่คุณถนัดและค้นคว้ามัน อย่าแค่นี้
- ประเมินระดับสถานการณ์ความเป็นไปได้
- สร้างประสบการณ์ด้วยตนเอง

## คำถามเพื่อพัฒนาตน สู่ความสำเร็จที่สูงขึ้น

### ทุนทางพรสวรรค์

- เกิดจากความสามารถของบุคคลที่ถูกดึงออกมาจากแรงปรารถนาให้บรรลุเป้าหมาย มีวิธีสร้าง สี่ประการ
- ค้นหาจุดแข็งของคุณให้มากที่สุด
- ทำในสิ่งที่อยู่ภายใต้จุดแข็งนั้น ๆ
- ระบุวิธีการใช้พรสวรรค์นั้น ๆ เพื่อสร้างคุณค่าให้กับทีม
- ขยายขอบเขตของจุดแข็งนั้น ๆ



## ทุนการสร้างสรรค

- ความคิดในแบบสร้าสรค ความสามารถในการสร้า บริการหรือกลยุทธ์ทางการบริหารและการบริการใหม่ ๆ ด้วยวิธีสามประการ
- พัฒนาทีมงานความคิดสร้าสรค
- ตั้งคำถามเสมอว่า มีวิธีการอื่นที่ดีกว่านี้หรือไม่
- คิดเสมอ มีใครทำได้ดีกว่านี้หรือไม่

## ทุนความน่าหลงไหล

- เกี่ยวข้องกับความรูสึกของบุคคล อิทธิพลความเป็นผู้นำที่มา จากบุคลิกที่โดดเด่น มีเสน่ห์ดึงดูด วิธีสร้าสามวิธีคือ
- หาจุดแข็งจุดโดดเด่นภายในตัว
- มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่มีบุคลิกน่าหลงไหล
- แสดงความน่าหลงไหลในตัวคุณออกมาอย่างพรังพรู

## I.Q. ....Intelligence Quotient

การคิดคำนวณ

ความคิดที่เป็น [นามธรรม](#) โดยให้หาความเหมือน

ความจำระยะสั้น โดยใช้การจำจากตัวเลข

ภาษาในส่วนของการใช้คำ

การต่อภาพในส่วนที่ขาดหายไป

การจับคู่โครงสร้าง โดยดูจากรูปร่างหรือสวดลาย

การเรียงลำดับภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ

การต่อภาพเป็นรูป ด้วยการต่อ [จิ๊กซอว์](#)

การหาความสัมพันธ์ของตัวเลขและสัญลักษณ์

## A.Q.

## Adversity Quotient

ความสามารถเอาชนะอุปสรรค อดทน

ระดับสติปัญญาสามารถเผชิญปัญหาหรือความสามารถที่

จะเผชิญกับความยากลำบาก

## E.Q. : Emotional Quotient

**Self-awareness**- การรู้เท่าทันอารมณ์ของคุณ, จดจำ

อารมณ์ในขณะที่เกิดขึ้นและสามารถแยะแยะมันได้

**Mood management** - การควบคุมอารมณ์ เพื่อที่จะ

สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมใน

สถานการณ์ที่เกิดขึ้น

## E.Q.....Emotional Quotient

**Self-motivation** - ทั้ง ๆ ที่มีความสงสัยในตัวเองให้รวบรวม

อารมณ์ (ความหุนหันพลันแล่นและความเฉื่อย) นำพา

ตนเองไปสู่จุดมุ่งหมาย # Empathy - จดจำอารมณ์และปรับ

คำพูดและการกระทำให้เข้ากับผู้อื่น

**Managing relationships** - ควบคุมปฏิกริยาระหว่างบุคคล,

แก้ปัญหาของความขัดแย้ง และ การเจรจาต่อรอง

M.Q.

Moral Quotient

ระดับสติปัญญาทางศีลธรรม หรือความฉลาด

ทางจริยธรรม ประพฤติปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง

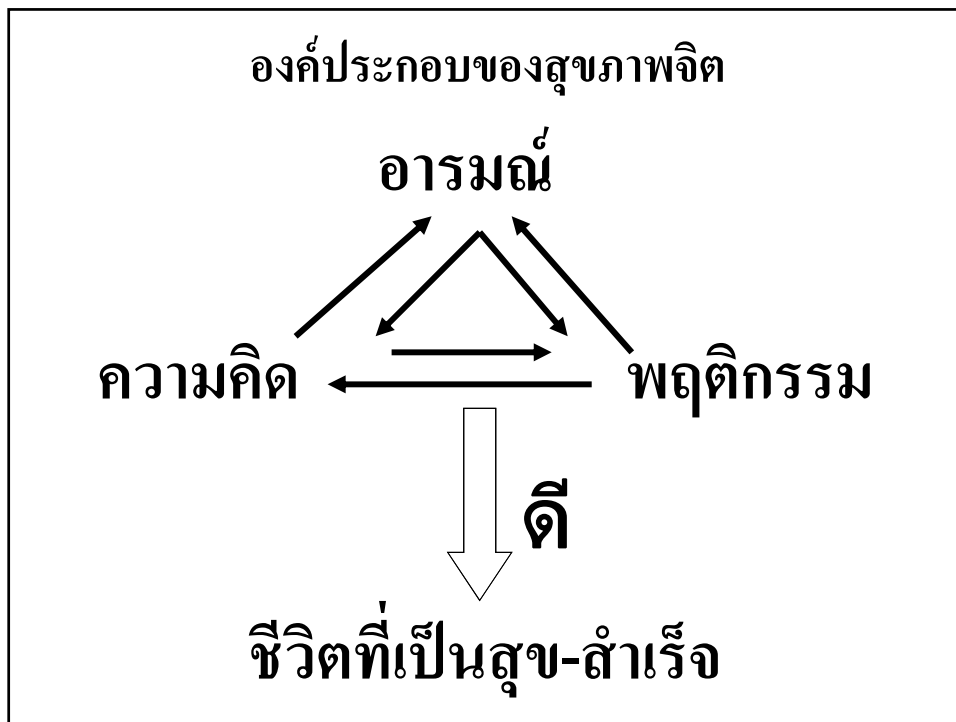
และสร้างสรรค์

L.Q.

Leadership Quotient

ระดับความสามารถ ศักยภาพความเป็นผู้นำ

ผู้บริหารในการปฏิบัติงาน



- ความฉลาดทางอารมณ์  
กับการทำงานอย่างมีความสุข
- รู้จักตนเอง
  - รู้จักจัดการกับอารมณ์
  - เข้าใจจิตใจผู้อื่น
  - สามารถทำให้ตนเองมีพลัง
  - รักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น



## พัฒนาความคิด เพื่อชีวิตเป็นสุข

1. ไม่ติดอยู่กับความคิดใดความคิดหนึ่ง  
แต่เพียงอย่างเดียว
2. ไม่ปล่อยให้ความคิดเชิงลบครอบงำตัวเอง
3. มีวิธีคิดเชิงบวก



Positive



Negative

ฝันถึงอนาคต	จมอยู่กับอดีต
สนุกกับการทำงาน	มองว่างานคือภาระ
สนุกกับการแก้ปัญหา	สร้างแต่เรื่องขึ้นมาแล้ววิ่งหนี
ทำงานเป็นระบบ	ทำงานตามความพอใจ
ชอบรับผิดชอบงานทั้งเล็กและใหญ่	ทำไปบ่นไป ไม่ว่างานจะใหญ่หรือเล็ก
รู้ว่าตัวเองจะรวยแม้ลำบาก	จะลำบากไปทำไม ยังไงก็ไม่รวย
ชอบเปลี่ยนศัตรูให้เป็นมิตร	ชอบทำมิตรให้กลายเป็นศัตรู
ยินดีกับผู้ที่เหนือกว่าตน	อิจฉาทุกคนที่เหนือกว่าตัวเอง



Sinthorn Farpage สถาบันพัฒนาคิดบวกทุกกษ

สาเหตุของความเครียดและแรงกดดัน ในการปฏิบัติงาน?

- ปริมาณงาน
- วิธีการบริหารงานของหน่วยงาน หรือองค์กร
- ความสัมพันธ์ของเพื่อนร่วมงาน และผู้บังคับบัญชา
- กฎ ระเบียบการทำงาน
- ความมั่นคงและความก้าวหน้า
- สภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงาน
- การทำงานที่ยาก และมากเกินไป Work Overload
- การทำงานที่ง่าย และน้อยเกินไป Work Underload
- การเปลี่ยนแปลงองค์การ
- บทบาทการทำงานที่ไม่ชัดเจน

สาเหตุของความเครียดและแรงกดดันจากอุปนิสัย

- คนที่ชอบแข่งขันสูง ชอบท้าทาย จึงดีจึงเด่นเอาชนะ
- คนที่เข้มงวด เอาจริงเอาจังกับทุกอย่างไม่มีการผ่อนปรน
- คนที่พยายามทำอะไรหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน
- คนที่มีอารมณ์รุนแรงอัดแน่นในใจเป็นประจำ
- คนที่ใจร้อน จะทำอะไรต้องให้ได้ผลทันที ไม่ชอบรอนาน

วิธีคลายเครียดก่อนไปปฏิบัติงานด้วยตนเอง

- คิดในแง่บวก
- หางานอดิเรกที่ชอบ
- พุดกับตนเอง
- สวดมนต์ภาวนา
- เดินเล่น
- มองรอบตัวเป็นสุข

คาถา 8 อย่างทำงานแบบไม่มีเรื่องกับใคร

- ปฏิบัติต่อคนอื่นเหมือนปฏิบัติต่อตนเอง
- มีจิตใจเอื้อเฟื้อ
- เป็นมิตร
- ไม่ใช่ความรุนแรง
- อุดหนุน
- ไม่จโมย
- พุดความจริง และทำงานอย่างขยันขันแข็ง



## ส่งมอบกลยุทธ์สู่ทีมงาน

เรียนรู้ที่จะอยู่ด้วยกันอย่าง "ทีม"

TEAMWORK

- งานดีมีคุณภาพ
- เพิ่มผลผลิตของงาน
- ลดความขัดแย้งในองค์กร
- รู้บทบาทหน้าที่ของตนเอง
- ปลุกฝังความรับผิดชอบ
- พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ และสร้างมิตรสัมพันธ์

จะอยู่อย่างไรให้มีกำลังใจพอจะทำงานเหนือคนอื่น

- คิดดี
- ทำงานอย่างขมีขมัน
- สู้กับตนเอง
- ค่อย ๆ ทำงานไปเรื่อย ๆ
- ไม่ทำใจกับปัญหา
- อย่างกลัว

### ยุทธวิธีสร้างความเชื่อมั่น และกำลังใจ

- จดลงไปว่าอยากทำอะไร
- ดูคนเก่งเป็นแบบอย่าง
- หาคนที่พอช่วยเราได้
- มองอดีตที่เป็นสุข
- เอาอุปสรรคเป็นพลัง และปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ

### เทคนิคทำงานเป็นสุข และมีประสิทธิภาพ

- รู้จักคุณค่าของตัวเอง
- ทำสิ่งธรรมดาให้ไม่ธรรมดา
- อย่าหมดกำลังใจกับความล้มเหลว
- อย่าโกรธง่าย
- อย่าดื่มสุราแบบหัวราน้ำ
- อย่าหมดกำลังใจกับเรื่องเลวร้ายที่เกิดขึ้น
- ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเมื่อมีปัญหา
- หาเวลาที่เป็นสุข