

# CHANGE HANDLING BY GROWTH MINDSET & R.Q. (Resilience)

รับมือกับโลกเปลี่ยนด้วยความคิดเชิงพัฒนา  
และ R.Q. พลังแห่งการยืนหยัด

Conduct By:  
Mr. Waiwit (White)

สนใจติดต่อ

064 614 4652 (Knot)

www.Mrwaiwit.com

ติดตามผลงานได้ที่ :



# Change Handling by Growth Mindset & R.Q. (Resilience)

รับมือกับโลกเปลี่ยนแปลงด้วยความคิดเชิงพัฒนา และ R.Q. พลังแห่งการยืนหยัด

## หลักการและเหตุผล

ในโลกแห่งการแข่งขันรุนแรงเช่นปัจจุบัน ยุคกระแสล่มสลายของโลกยุคเก่า (Disruption) โลกดูเหมือนจะหมุนเร็วขึ้นๆ การเปลี่ยนแปลงในโลกธุรกิจเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว จับพลัน เป็นเหตุให้บุคคลใด องค์กรใด ที่ปรับเปลี่ยนไม่ทันต่อสถานการณ์ กลัวการเปลี่ยนแปลง และไม่ยอมเปลี่ยนแปลง พัฒนา บุคคลเหล่านั้น องค์กรเหล่านั้น ก็จะถูกฟัดร่อนให้กระเด็นกระดอนออกไปจากระบบ หรือกระแสแห่งโลก New Normal

หากเราไม่เห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนเอง เมื่อเวลาผ่านไปเนิ่นนาน จนกระทั่งมองไม่เห็นความทันสมัยในปัจจุบัน เมื่อถึงเวลาจวนตัวภายใต้ภาวะวิกฤติเราจะ สดุ้งตื่นมามองตนเอง และเพิ่งจะรู้ว่าเราผ่านความฝันมา และเมื่อเราตื่นขึ้นมาเราก็ต้องเผชิญกับโลกความจริงใบใหม่ที่ทำให้เราต้องปรับวิธีการคิด กระบวนการในการทำงานทั้งองค์กรให้ทันต่อการเคลื่อนไหวของกระแสการเปลี่ยนแปลงอีกครั้ง “กระแสล่มสลายของโลกยุคเก่า (Disruption)” ก็เป็นเช่นนี้การบริหารเพื่อการเปลี่ยนแปลง และการปรับวัฒนธรรมองค์กร จึงเป็นเรื่องที่ต้องเข้าใจธรรมชาติ ต้องรู้จัก และหาทางในการปรับกระบวนการคิด และกระบวนการทำงานให้ดำรงอยู่อย่างเหมาะสม

ดังนั้นหลักสูตรนี้จะช่วยแนะนำเทคนิควิธีการที่จะช่วยให้คุณเข้าใจความสำคัญของการเปลี่ยนแปลง และการปรับตัวในการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านกระบวนการคิด และทางด้านพลังสุขภาพจิต เพื่อก่อให้เกิดการทำงานที่เปี่ยมประสิทธิภาพ

### Module 1: โลกแห่งการเปลี่ยนแปลง

- โลกแห่งการเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบัน
- Disruption คือ อะไร และ มีผลกระทบต่อเราอย่างไร ?
- นวัตกรรมที่จะมา Disrupt หน้าทีการงานของเรา
- Workshop :: ระดมสมอง อะไรบ้าง ที่ถูก Disrupt ไปบ้าง ?
- ความท้าทายที่เราต้องเผชิญ ในโลกยุค New Normal

### Module 2: Growth Mindset for New Normal

- Mindset คือ อะไร ? และสำคัญอย่างไร ?
  - ความสำคัญของ Growth Mindset
  - ความแตกต่างของคน Growth Mindset & Fixed Mindset
  - คำต้องห้าม Vs. คำต้องพูด
  - 4 ขั้นตอนในการพัฒนา Growth Mindset
- “เปลี่ยนแนวคิด ชีวิตเปลี่ยน”*
- 10 หลุมพราง ที่ทำให้ไม่เกิด Growth Mindset
  - แนวทางในการรับมือการเปลี่ยนแปลงด้วย Growth Mindset

### Module 3 : R.Q. (Resilience Quotient)

- R.Q. (Resilience Quotient : พลังสุขภาพจิตในการยืนหยัด) คือ อะไร?
- แนวทางในการสร้าง R.Q. เพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลง
- R.Q. with Smile
  - o S : Self Awareness
  - o M : Manage Emotion
  - o I : Innovate Inspiration
  - o L : Listen with head & heart
  - o E : Enhance social skill
- วิธีสร้าง R.Q. ด้วยเทคนิค 4 ปรับ 3 เติม
- เทคนิคสร้างองค์กรเปี่ยมสุข (Happy Workplace)
- เทคนิคการสื่อสารในเชิงบวก ช่วยลดมลภาวะเป็นพิษ และสร้างองค์กรเปี่ยมสุข
- Workshop : Commitment ในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง
- สรุป คำถาม คำตอบ

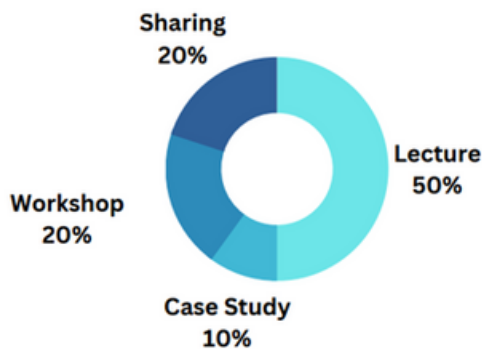
### Practice ::

- 1) ให้เขียน Bucket List 10 ข้อ แล้วลงมือทำ นำประสบการณ์มา Sharing ใน Class
- 2) ให้จับคู่ คิดโปรเจกต์ ที่ช่วยพัฒนาองค์กร แล้วนำมา Sharing ใน Class

## แนวทางอบรม

ผมได้เน้นการสัมมนาโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ดังนั้นผมจึงได้ออกแบบการฝึกอบรมให้มีองค์ประกอบหลากหลายรูปแบบ ทั้งการนำอภิปราย การบรรยาย กรณีศึกษา บทบาทสมมติ การเปิดโอกาสให้ถามคำถาม และตลอดทั้งการฝึกอบรม จะมีเกมส์ กิจกรรม มาช่วยสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ สร้างการมีส่วนร่วม โต้ตอบกันอยู่ตลอดเวลา

ผมจึงสามารถให้ความมั่นใจแก่ท่านได้ ว่าผู้เข้าอบรมจะเต็มเปี่ยมด้วยสาระ ความรู้ ความสนุกสนานต่อการเรียนรู้ รวมทั้งกำลังใจ แรงบันดาลใจที่วิทยากรได้สอดแทรกให้ตลอดการฝึกอบรม



## ผลลัพธ์ที่ได้

- สร้างบรรยากาศ แห่งการเรียนรู้ มีความสุขในการเรียนรู้ กล้าแสดงความคิดเห็น
- สร้างทัศนคติเชิงบวกแก่ผู้เข้าอบรม
- สร้างการมีส่วนร่วม ผู้เรียนกล้าตอบคำถาม และ แสดงความคิดเห็น
- สร้างพลังบวก และ ทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน เพื่อเปิดใจ นำความรู้ไปปฏิบัติ
- สร้างความพร้อมที่จะรับมือต่อการเปลี่ยนแปลง
- สร้างความสัมพันธ์ที่ดีของผู้เข้าอบรม ก่อเกิดความร่วมมือร่วมใจ

## เกี่ยวกับ วิทยากร

อ.ไววิทย์ แสงอลังการ หรืออีกชื่อหนึ่งที่ผู้เข้าอบรมมักเรียกอย่างคุ้นเคยว่า อ.ไวท์ เป็นหนึ่งในผู้มีความสามารถในการสรรค์สร้างการฝึกอบรมสัมมนา ให้เป็นเรื่องสนุก ให้ผู้เข้าอบรมเปี่ยมด้วยความสุข กำลังใจ แรงบันดาลใจ ซึ่งเป็นจุดกำเนิดแห่งการเรียนรู้ และพัฒนาตลอดชีวิต

อ.ไวท์ คร่ำหวอดอยู่ในวงการวิทยากร และนักพัฒนาบุคคล มากกว่า 20 ปี และเป็นวิทยากรที่ได้ถูกรับเชิญให้ไปบรรยายกับองค์กรชั้นนำทั่วประเทศมาแล้วมากกว่า 1,000 บริษัท สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [www.MrWaiwit.com](http://www.MrWaiwit.com)

- วิทยากรรับเชิญหลายสถาบัน
- MD U. Service Professional
- Co-Founder : Connect ED
- Co-Founder : Cost Innovation
- อดีตผู้บริหาร บ. Federal Express (FedEx)
- อดีตผู้บริหาร บมจ. AIS
- อดีตผู้บริหาร บ. Chevalier
- อดีตวิศวกรดาวเทียม บมจ. ดาวเทียมไทยคม



*Waiwit F.*

อ.ไววิทย์ แสงอลังการ (ไวท์)