

DESIGNING YOUR WORK LIFE



หลักสูตรลิขสิทธิ์
จากหนังสือขายดีอันดับ 1
ของ New York Times

Designing Your Work Life หลักสูตรจากหนังสือขายดีอันดับ 1 จาก New York Times ซึ่งองค์กรชั้นนำระดับโลก อย่าง Google Merrill Lynch AIG และ McKinsey ได้นำเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของคอร์สให้ความรู้พนักงาน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ลดอาการ Burnout และสร้างความผูกพันต่อองค์กร Designing Your Work Life เป็นหลักสูตรหนึ่งวันที่ประยุกต์ Design Thinking โมเดลความคิดเชิงนวัตกรรมที่โด่งดัง และเป็นที่ยอมรับจากองค์กรระดับโลก เข้ากับหลักจิตวิทยา เพื่อใช้ในการออกแบบชีวิตตัวเองและทีม ทำให้การทำงานมีความสุขขึ้น

WORKSHOP CONTENT PREVIEW



Designing Your Work Life ถูกออกแบบมาเพื่อนำปรัชญาการออกแบบที่เน้นการเข้าใจมนุษย์ (Human-Centered Design) มาประยุกต์ใช้ในการทำงาน ในหลักสูตรผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับ



- **Self-Exploration:** การสำรวจตัวเอง เพื่อค้นพบศักยภาพที่ซ่อนอยู่ รวมถึงค้นหาเป้าหมายของคำว่า “ชีวิตที่ดี” และ “งานที่มีคุณค่า” เพื่อกำหนดเป้าหมายและวางแผนการทำงานที่ลงตัวและมีความสุขมากขึ้น
- **Life Dashboard:** เครื่องมือที่จะช่วยจัดลำดับความสำคัญในด้านต่างๆ ของชีวิตและลดอาการ **Burnout** ซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพลดลง
- **Odyssey Plans:** เครื่องมือที่ช่วยในการวางแผนเส้นทางอาชีพ **Career Path** เพื่อให้พนักงานมีความผูกพันกับองค์กรมากขึ้น โดยองค์กระดัดโลกอย่าง Pinterest ได้นำมาประยุกต์เป็นแผนพัฒนาทรัพยากรบุคคลแล้ว
- **Manage Your (Team) Energy:** เรียนรู้ว่าพลังงานคืออะไร และมีผลกระทบต่อการทำงานอย่างไร? เรียนรู้วิธีการบริหารพลังงาน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในทีม
- **Psycho-Education:** เรียนรู้เกี่ยวกับ **ทฤษฎีทางจิตวิทยา รวมถึง Neurosciences** เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับสมองและจิตใจ ที่ส่งผลกระทบต่อ การตัดสินใจของเรา



หลักสูตรนี้เหมาะสำหรับใคร

- **ผู้บริหาร หรือหัวหน้าทีม** ที่มองหาเครื่องมือที่ได้รับการยอมรับจากองค์กรในระดับสากล มาใช้ในการสร้างประสิทธิภาพการทำงานและบริหารทีม
- **บุคลากรด้านทรัพยากรบุคคล** ที่มองหาโมเดลเพื่อเพิ่มความผูกพันระหว่างพนักงานกับองค์กร โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับ Talent Management program
- **องค์กรที่อยู่ในช่วงการเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงาน** เพื่อรองรับพนักงานกลุ่ม Millennial
- **พนักงานที่อยู่ในช่วงการ“เปลี่ยนแปลง”** เช่น เลื่อนตำแหน่ง หรือ ย้ายสายงาน และต้องการเครื่องมือที่ทำให้ปรับตัวเข้ากับบทบาทใหม่ได้ดีขึ้น
- **พนักงาน** ที่อยากเพิ่มประสิทธิภาพ และมีความสุขกับชีวิตการทำงานมากขึ้น

สิ่งที่ผู้เรียนจะได้รับ



หลักสูตร Designing Your Work Life นอกจากจะมุ่งเน้นให้ตัวผู้เรียนสามารถนำมาใช้ประโยชน์ต่อชีวิตของตนเองผ่านการลงมือทำ Workshop ผู้เรียนยังสามารถนำเครื่องมือและแนวคิดที่ได้รับจากหลักสูตรมาประยุกต์ใช้กับองค์กรเพื่อพัฒนาการทำงานให้ดีขึ้น โดยสิ่งที่ผู้เรียนจะได้รับจากหลักสูตรมีดังนี้

- **การเรียนรู้ผ่านการลงมือทำจริง** เพื่อทำความเข้าใจและสามารถใช้เครื่องมือได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งเพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการทำงานในองค์กร
- **เรียนรู้แนวคิดและเครื่องมือเพื่อใช้โค้ชพนักงาน** เกี่ยวกับการวาง Career Path แบบใหม่ที่นำไปสู่ความผูกพันกับองค์กรที่มากขึ้น
- **เข้าใจตัวเองมากขึ้น** ผ่านเทคนิคการออกแบบชีวิตด้วยโมเดลความคิดเชิงนวัตกรรม (Design Thinking) ปลดล็อกความคิดสร้างสรรค์ เพื่อให้มีความสุข และสนุกกับการทำงานมากขึ้น

เกี่ยวกับผู้สอน

ดร.เพิ่มสิทธิ์ นำประสิทธิ์ผล

Certified Designing Your Life Coach ผู้เป็นตัวแทนโดยตรง
จาก Bill Burnett และ Dave Evans ผู้แต่งและต้นตำรับคอร์ส Designing
Your Life และเป็นผู้ก่อตั้ง Modular Consulting บริษัทให้คำปรึกษา
ในด้าน Human-Centered Design



กำหนดการ



9.00 – 10.00	Dysfunctional Beliefs
10.00 – 11.30	Meaning Making/ Life Dashboard
11.30 – 12.00	Gravity Problem
13.00 – 14.30	Odyssey Plans for Career Planning
14.30 – 16.00	Psychology-based Life Choice Choosing Model
16.00 – 17.00	Manage Your (Team) Energy