



รายงานสรุปผลการฝึกอบรมผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ (e-Learning)

ที่ สสอ13/8 ลงวันที่ 22 มิถุนายน 2563

เรียน ผอ.ฟทบ. ผ่าน ผอ.สสอ. ผอ.กปส. ทน.สจ.
วิไล ๒๒๘๘

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม)

1. ข้าพเจ้า นายศรีภูมิ ไยเจริญ.....
ตำแหน่งพนักงานประชาสัมพันธ์ 7 สังกัด (แผนก/กอง/ฝ่าย) สจ. กปส. สสอ.....
ได้เข้ารับการฝึกอบรมผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ (e-Learning) หลักสูตร M30. การพัฒนาการคิด.....
สอดคล้องกับสมรรถนะ (MC/FC/TC)..... TCสพว24. ความคิดสร้างสรรค์..... ตั้งแบบ
จัดโดย สำนักงานคณะกรรมการพลเรือน (ก.พ.) ระหว่างวันที่ 22 มกราคม-31 ธันวาคม 2563.....

2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกอบรม/สัมมนา

2.1 หลักสูตรที่ฝึกอบรม/สัมมนาครั้งนี้ช่วงเพิ่มพูนความรู้ของท่านเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย

2.2 ท่านคิดว่าการฝึกอบรม/สัมมนาครั้งนี้มีประโยชน์กับตัวท่านและองค์กรเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย

ระบุเหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- เนื้อหาเกี่ยวข้องโดยตรงและสามารถนำไปใช้กับการปฏิบัติงานได้อย่างดี
- เนื้อหาไม่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงาน
- เป็นความรู้เสริม และมีประโยชน์ในการปฏิบัติงาน
- วิทยากรมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ ในการบรรยายเป็นอย่างดี
- เนื้อหาการอบรมไม่ตรงกับหัวข้อการบรรยาย
- อื่น ๆ

3. ความรู้ที่ได้รับจากการเข้ารับการฝึกอบรม สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานอย่างไร

ช่วยให้เราฝึกการคิดเชิงบวกเพราะถ้าเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นเราสามารถเรียนรู้ทั้งสิ่งที่คนทั่วไปเขารู้กันแล้วเรายังเรียนรู้ในสิ่งทีคนอื่น ๆ เขามองข้ามไป เมื่อเราฝึกการคิดหลายๆแนวทางแบบนี้ไปนานๆ หลายๆครั้งเข้า ทำให้เกิดสติและโอเคเดียวในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น

4. ข้อเสนอแนะในการส่งพนักงานเข้ารับการฝึกอบรม/สัมมนาตามหลักสูตรนี้ในครั้งต่อไป

..... เป็นหลักสูตรที่มีประโยชน์มากทั้งในการใช้ชีวิตประจำวันและใช้ในการทำงาน

5. ความพึงพอใจต่อการดำเนินการของฝ่ายทรัพยากรบุคคล

มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

6. เอกสารแนบ

ใบวุฒิบัตร (Certificate)

อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ลงชื่อ..... *ASQ* ผู้เข้าอบรม

(นายศรีภูมิ ไยเจริญ)

ตำแหน่งพนักงานประชาสัมพันธ์ 7 โทร. 1719

วันที่ 22 มิถุนายน 2563

ส่วนที่ 2 รายงานสรุปการฝึกอบรมผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ (e-Learning)

หลักสูตร M30 การพัฒนาการคิด.....

สรุปรายละเอียดเนื้อหาของหลักสูตร

สรุปรายละเอียดเนื้อหาของหลักสูตร

การคิดคือกระบวนการทำงานของสมองอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นการคิดที่เรียบง่ายหรือซับซ้อน ทว่าเพื่อการทำให้เกิดกระบวนการคิดที่ได้ประสิทธิภาพเต็มทีนั้นต้องมีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจในกระบวนการคิดของมนุษย์นั้นจะมีลักษณะที่มีการพัฒนาการอยู่ตลอดเวลา.ไม่ว่าจะเป็นพัฒนาเพื่อยกระดับหน้าที่การงานจิตใจและคุณภาพชีวิต เมื่อนำมาใช้กับระบบของราชการของเรา ก็จึงจำเป็นต้องใช้กระบวนการคิดนี้เพื่อการรับผิดชอบต่อการงานและการเอาใจใส่

การคิดไม่ได้มีเพียงการคิดที่มีรูปแบบเดียว แต่หมายถึงการคิดที่หลากหลายรูปแบบการคิดเชิงบูรณาการ การคิดเชิงแก้ปัญหาการคิดเชิงวิเคราะห์ ทั้งนี้ใช้ได้ตามรูปแบบสถานการณ์การวางแผนและในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้เหมาะสมเพื่อการคิดที่มีประสิทธิภาพ

การคิดนั้นไม่ใช่เพียงแค่สิ่งที่อยู่ในหัวอย่างเดียว สามารถนำมาจัดเป็นแผนผังโดยกรวาดในแบบต่างๆ เช่น การให้กราฟแผนภูมิ แผนภูมิแมทริกส์ แผนผังสาเหตุ การระดมสมอง เป็นต้น ทั้งนี้จะทำให้มีประสิทธิภาพในการคิดมากขึ้นด้วย

แต่ก่อนการนำใช้เครื่องมือช่วยคิดจำเป็นต้องมีการคิดที่มีศักยภาพและเครื่องมือช่วยคิดที่ดีซึ่งจะช่วยให้การคิดไม่ถูกจำกัดอยู่ในกรอบและมีความคิดที่กว้างไกลมากขึ้น

การระดมสมองถือว่าเป็นเครื่องมือช่วยการคิดแบบหนึ่งที่ดีมาก เป็นการประชุมเป็นกลุ่มรวมแล้ว แสดงความเห็นได้โดยไม่มีการวิจารณ์ที่ก่อให้เกิดด้านลบ และคอยสนับสนุนความคิดซึ่งกันและกัน

การจัดทำแผนที่ความคิด (Mind Mapping) คิดค้นโดยโทนีบูซานคือการแตกหน่อความคิดย่อยๆ ออกมาเพื่อทำให้ดูง่ายขึ้นและเป็นระบบเมื่อเรานำกลับมาดูจะเป็นการเตือนความจำของสิ่งที่เราคิดออกมา สิ่งนี้จะยิ่งง่ายขึ้นถ้าวาดออกมาให้ดูง่ายมีรูปร่างตัวอักษรที่สวยงามเหมาะสมอ่านง่ายและมีการใช้สีให้ดูมีความแตกต่าง สิ่งนี้เหมาะกับผู้บริหารที่จำเป็นต้องใช้ความคิดที่เยอะ เพื่อไม่ให้สมองรับภาระที่หนักเกินไปในการจดจำ แผนที่ความคิดจะเป็นแผนภาพที่ใช้ในการมองเห็นการจัดระเบียบข้อมูล แผนที่ความคิดมักจะถูกสร้างขึ้นรอบแนวคิดเดียวที่วาดเป็นภาพในใจกลางของหน้าภูมิทัศน์ที่ว่างเปล่าซึ่งเป็นตัวแทนของความคิดที่เกี่ยวข้องเช่นภาพคำและบางส่วนของคำที่มีการเพิ่ม ความคิดหลักจะเชื่อมต่อโดยตรงกับแนวคิดกลางและความคิดอื่นๆ

กรอบความคิดสำหรับข้าราชการที่ดีจะเป็นการนำไปสู่ความสำเร็จต้องเชื่อในเรื่องของการพัฒนา เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ คิดในแง่บวกมองโลกในแง่ดี มีสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง เรียนรู้ที่จะยอมรับความผิดพลาดแต่ก็ไม่ย่อท้อ สิ่งนี้เรียกว่า กรอบความคิดเติบโต เมื่อเราจับทางจุดนี้ก็ให้พยายามรักษาวิธีนี้ตลอดไป เพราะจะทำให้ทุกอย่างไปได้ด้วยดี เป็นผลดีกับองค์กรและประโยชน์ส่วนรวม

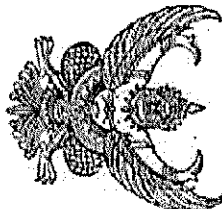
ความเครียดในการคิดเกิดจากความบีบคั้นของสถานการณ์ เช่นเวลาที่จำกัด ความกดดันหลายด้านกับความยุ่งยากซับซ้อนของสถานการณ์ที่จะต้องแก้ปัญหา อาจจะมีผลข้างเคียงคือทำให้เราโกรธง่ายขึ้น หายใจเร็ว มีความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ดังนั้นจึงต้องระวังเป็นอย่างมากในการตกอยู่ใต้อาณัติที่กล่าวมาข้างต้น ซึ่งยังเป็นข้าราชการแล้วมีความจำเป็นต้องควบคุมอารมณ์ให้ดี

การจัดการแก้ไขกับความเครียดคือการเข้าใจกันตนเองเป็นอย่างแรก มีการปล่อยวาง ความเครียดที่เก็บสะสม หรือมีงานอดิเรกที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด เช่นการวาดภาพตกแต่งบ้าน ทานอาหารที่ต่างๆ เป็นต้น

การคิดแบบสูตรผสมมีอยู่ 5 สูตร คือ ร่างกายที่พร้อมสุขภาพจิต การเรียนรู้ทักษะและกติกากลยุทธ์ในการทำดีที่สุด และตระหนักว่าคนอื่นที่ทำได้ดีเท่ากับเราหรือมากกว่า เมื่อเราเอาสูตรทั้ง 5 มาผสมอย่างลงตัวจะทำให้การคิดและการทำงานมีประสิทธิภาพก่อให้เกิดผลงานที่ดี

การคิดแบบแก้ปัญหาและการป้องกัน สิ่งนี้คือการคิดแบบรับมือเฉพาะหน้า เป็นแนวคิดที่ต้องทำ ทายกับปัญหาใหม่ๆอยู่ตลอดเวลา เมื่อเราเป็นนักแก้ปัญหาที่ดี จะสามารถลดความสูญเสียจากปัญหาเฉพาะหน้าได้ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินงานของหน่วยงาน ไม่เพียงเท่านั้น เราต้องนำเคล็ดลับปัญหาที่แก้มาวิเคราะห์เรียนรู้ เพื่อนำมาพัฒนาความคิดของเราและส่วนรวมด้วย

คิดไม่เพียงจำกัดของการใช้สมองเท่านั้น แต่เป็นการมองโลกในแง่ดีและการทำให้ชีวิตสมดุลง่ายๆ เช่นการทำงานที่พอดี การมีสุขภาพจิตที่ดี การมองโลกในแง่ดี มีความยืดหยุ่นต่อสิ่งต่างๆ อีกด้วย เราควรฝึกการคิดเชิงบวก (Positive Thinking) สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ การคิดเชิงบวกไม่ใช่เป็นเพียงการมองโลกในแง่ดีเพียงอย่างเดียวแต่จะต้องแสวงหาโอกาสจากบุคคล สิ่งของ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันด้วย ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นเราต้องฝึกคิดว่ามีอะไรที่เป็นประโยชน์กับเราบ้าง เช่น ถ้าเราตกงานเราก็คิดว่าเป็นโอกาส ที่ดีที่เราจะได้มีเวลาพัฒนาตัวเองแบบเต็มเวลา ถ้าเราอกหักก็คิดเสียว่าเป็นโอกาสดีที่จะได้เปิดโอกาสให้ กับคนดีๆอีกหลายคนเข้ามาในชีวิตของเรา ถ้าเราเครียดมากๆ ก็ให้คิดเสียว่าจะได้เป็นการทดสอบความแข็งแกร่งของจิตใจว่าจะสามารถรับมือกับสภาพความเครียดได้มากน้อยเพียงใด เพราะในอนาคตเราอาจจะมีเรื่องเครียดมากกว่านี้ก็ได้ การฝึกคิดเชิงบวก นอกจากจะช่วยให้เราฝึกการแสวงหาโอกาสแล้วยังช่วยให้เราเกิดการเรียนรู้ที่เหนือกว่าคนอื่น เพราะถ้าเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้น เราสามารถเรียนรู้ทั้งสิ่งที่คนทั่วไปเขารู้กันแล้วเรายังเรียนรู้ในสิ่งที่คนอื่นๆ เขามองข้ามไป เมื่อเราฝึกแบบนี้ไปนานๆ หลายๆครั้งเข้า จำนวนเท่าของความรู้ของเราจะเหนือกว่าคนทั่วไปอย่างน้อยสองสามเท่าตัว



สำนักพัฒนาคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน

ขอขอบพระคุณที่มีเกียรติมอบนี้เพื่อแสดงว่า

นายศรีภูมิ ไยจรัสญ

ได้ผ่านการพัฒนาทางไกลด้วยระบบอิเล็กทรอนิกส์ (HRD: e-Learning)

หมวดการพัฒนาทักษะ: (Skill Development)

ทักษะทางการคิด

วิชา การพัฒนาการคิด

(รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 3 ชั่วโมง)

ให้ไว้ ณ วันที่ 17 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2563

(น.ส.พงษ์การ ใจกุล)

เลขาธิการคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน

