สูตรคูณสุข

หลักสูตร **CHANGE**

THE JOURNEY OF
SUSTAINABLE **HAPPINESS**

Collaborative Communication : การสื่อสารด้วยใจเพื่อความร่วมมืออย่างทรงพลัง

โปรแกรม Collaborative Communication : การสื่อสารด้วยใจเพื่อความร่วมมืออย่างทรงพลัง

การสื่อสารที่ไม่ใช่เพียงการถ่ายทอดข้อมูล แต่เป็นช่องทางหลักในการสร้างพลังความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นทีมด้วย เป็นหัวใจสำคัญของการสร้าง “การสื่อ-สาน-สร้างสายสัมพันธ์” การสื่อสารที่มีคุณภาพคือพื้นฐานของความสำเร็จในการทำงานทุกรูปแบบ การเปิดพื้นที่ให้สมาชิกได้มีบทสนทนาที่ตรงไปตรงมาจากใจอย่างมีคุณภาพ จะเป็นกลไกที่ช่วยส่งเสริมความเข้าใจและความร่วมมือ (Collaboration) ดังคำกล่าวที่ว่า "การพูดคุย สื่อสารที่มีคุณภาพ ทำให้เราคุยกันง่ายขึ้น แต่เข้าใจกันมากกว่าเดิม" สามารถสร้างบรรยากาศที่เปิดและปลอดภัย (Psychological Safety) ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการทำงานร่วมกันในโลกยุคปัจจุบัน

เนื้อหาการอบรม

1. Self-Management การสื่อสารต้องเริ่มจากการฟังเสียงของตัวเอง เช่น เราโกรธ เราหงุดหงิด เพราะลึกๆแล้วเราต้องการอะไร ต้องรู้เท่าทันตัวเองด้วยและสามารถดูแลจัดการชีวิตของตัวเองได้ ให้องค์ความรู้เรื่องระบบประสาทอัตโนมัติ 2 ระบบ (Sympathetic และ Para sympathetic เรื่องเหยียบคันเร่ง เร็วและรีบ กับการรู้จักหยุดและช้าลง เพื่อการปรับเปลี่ยนตัวเอง) และให้องค์ความรู้เรื่องการเชื่อมความสัมพันธ์ต่อตนเองและผู้อื่นด้วยคุณสมบัติ 4C(Connect –Curious-Compassionate- calm)
2.Self-Awareness เครื่องมือสื่อสารในการทำงานกับทีมอย่างปลอดภัยและไว้วางใจกัน ด้วยการให้เครื่องมือในการสังเกตตนเอง เรียนรู้วิธีการดูแลตนเองให้เปิดช่องทางการสื่อสารกับคนอื่น รับรู้สิ่งต่างๆที่อยู่ตรงหน้าอย่างเป็นจริงในปัจจุบันขณะ ไม่มองเห็นแต่ความขัดแย้งในอดีตและไม่กลัวความขัดแย้งในอนาคต ตระหนักรู้ในสิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัวอย่างตื่นรู้ ฝึกการมองให้ละเอียด รอบคอบ และชัดเจนตามด้วยการฝึกการนำพาสติมาใช้ในการสื่อสาร (Drop In Practice) และ การนำพาด้วยการรู้สึกตัว (Body GPS)
3. Deep Listening การฟังอย่างลึกซึ้ง เป็นทักษะการเปิดใจเพื่อเชื่อมต่อกับตัวเราเองและผู้อื่นอย่างแท้จริง มันเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญในการสร้างองค์กรที่มีชีวิตชีวาและเติบโตเมื่อองค์กรให้คุณค่ากับการฟังอย่างลึกซึ้ง มันจะเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ การยอมรับ และการเคารพต่อกันและกัน ทุกคนจะรู้สึกปลอดภัยที่จะเป็นตัวเองอย่างแท้จริง แสดงความคิดเห็นและแบ่งปันมุมมองอย่างเปิดเผย ซึ่งจะนำไปสู่การเติบโตทั้งในระดับปัจเจกและองค์กรโดยรวม
4. Self Discover การเข้าใจตัวเอง เข้าใจผู้อื่น สู่ความเป็นหนึ่งเดียว ช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำงานร่วมกับผู้คนที่หลากหลาย (Diversity) มีศิลปะในการสื่อสารกับบุคคลิกลักษณะคนที่แตกต่าง และสามารถแปลความแตกต่างหลากหลาย เป็นการเติมเต็มให้ทีมสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เรียนรู้การลดอีโก้ตัวเอง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและพัฒนาทักษะการสื่อสารในการประสานงานอย่างมืออาชีพ
5.Non Violence Communication (NVC) การสื่อสารอย่างสานสัมพันธ์ “คำพูดของเราเป็นได้ทั้งดอกไม้และปลายมีด” เริ่มจากการกลับมารับรู้แบบแผนพลังงานของแต่ละคนเพื่อการตระหนักรู้ในการสื่อสารของเรา และการเข้าใจอวัจนะภาษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เราไม่เพียงแค่รับรู้เสียงหรือคำพูดเท่านั้น แต่เราตระหนักถึงความหมายที่แฝงอยู่ภายในคำพูดนั้น เรารับรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึก และเจตนาที่แท้จริงของผู้พูด สามารถเชื่อมโยงกับผู้อื่น (I message & U message) ลดความรุนแรงและการตัดสินตีความก่อเกิดมิตรภาพที่ดีในที่ทำงานได้
6. The way of Thinking Together วิถีของการคิดร่วมกัน พื้นฐานที่เรียนคือ การฟัง ไม่ใช่พูดแต่ความคิดของตัวเองและไม่ฟังทีมงาน อันนี้ไม่ใช่การคิดร่วมกัน อีกอย่างที่สำคัญคือ การพูด คือ ต้องพูดจากเสียงที่มาจากข้างในจริงๆ ไม่ใช่พูดเพื่อตกแต่งอัตตา หรือพูดเพื่อพะเน้าพะนออีโก้ตัวเอง มันออกมาจากใจมันเป็นเสียงของเราจริงๆ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่เราคุยกันทั้งหมด ถ้าเราคิดร่วมกันจะเกิดพายุความสมองพร้อมขับเคลื่อนองค์กรให้ก้าวหน้า
7.การบริหารงานอย่างต่อเนื่องด้วย CFR (Converstion -Feedback - Recognition) คือการพูดคุยที่มีคุณภาพ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการเรียนรู้ ร่วมคิด ร่วมสร้างสรรค์ ทำให้เกิด flow การเลื่อนไหล หมุนเวียน เคลื่อนตัวไปขององค์กร ยิ่งคุยกันได้ลึกยิ่งได้คุณภาพและพัฒนาไปมากเท่านั้น เรียนรู้การให้ Feedbackเป็นการดูแลงานให้ต่อเนื่องแทนการควบคุมและ Recognition ศิลปะการชื่นชมเพื่อให้เกิดการเติบโต

ผลที่จะได้รับ

1.การสื่อสารที่ดีเปรียบเสหมือนสะพานที่เชื่อมเรากับคนอีกคนเข้าถึงกัน เราขยับเข้ามาใกล้กันมากขึ้น เข้าใจกันมากขึ้น เราได้ค้นพบบางแง่มุมของตัวเราผ่านเรื่องราวของคนอีกคน กลายเป็นจุดร่วมซึ่งทำให้การสร้างสัมพันธ์ ทำงานร่วมกัน คิดร่วมกันเป็นไปได้อย่างสร้างสรรค์
2.ช่วยพัฒนาทักษะในการสื่อสาร ช่วยลดความเครียด สามารถดูแลคลี่คลายความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในทีมของตนได้ และสามารถแปลความขัดแย้ง ความไม่ลงรอย ให้กลายเป็นความขัดแย้งที่สร้างสรรค์ (Creative Conflict) ก่อเกิดแรงบันดาลใจในการทำงานร่วมกันและเกิดความรักความเมตตา
3.ช่วยให้ผู้เรียนสามารถออกแบบ พลิกโฉมการประชุม พูดคุยต่างๆ ให้กลายเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ร่วมกัน สร้างเสริมความสัมพันธ์ และได้คิดร่วมกันเพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่เป็นเป้าหมายร่วมของทีม
4.ก่อเกิดพายุความคิดในการคิดร่วมกัน สร้างengagementให้ทุกคนอยากมีส่วนร่วมเป็นส่วนหนึ่ง สร้างสรรค์ ริเริ่ม คิด แล้วก่อให้เกิดความสำเร็จเล็กๆที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ได้ในอนาคต
5.ช่วยสร้างวัฒนธรรม และบรรยากาศในการพูดคุย updateชีวิต การงาน การพัฒนาตัวเอง และทำอย่างสม่ำเสมอ ร่วมกันฟังเสียง ขยายคุณค่า มองหาในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ เปิดโอกาสให้ตัวเองและทีมทำประโยชน์ต่อลูกค้า เชื่อมโยงทำประโยชน์ให้องค์กรต่อไป

โปรแกรมเหมาะสำหรับ : ผู้บริหาร ผู้จัดการ หัวหน้างาน และพนักงานทั่วไป
ระยะเวลา : 1-2 วัน หรือตามที่บริษัทกำหนด

บริษัทสูตรคูณสุข จำกัด
101/598 ถ.รัตนาธิเบศน์ ต.ไทรม้า อ.เมือง จ.นนทบุรี
Tel. 02 985 4200
Mobile: 084 752 0991

www.sootkoonsook.com
FB: Sootkoonsook
Email: info@sootkoonsook.com