

ผนวก ง

แผนการฝึกอบรมความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

ครั้งที่ 1    1 กรกฎาคม 2549

เวลา	หัวข้อ	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน
08.30-08.45	ทำความรู้จัก กิจกรรม แนะนำตนเอง	- สร้างความคุ้นเคย - แนะนำวิทยากร - แจ้งวัตถุประสงค์การ เรียนรู้ และการวิจัย - แจ้งตารางการฝึกอบรม - ขออนุญาตในการเก็บ ข้อมูล	- วิทยากรแนะนำตนเอง - ผู้เข้าอบรมแนะนำตนเอง	- กิจกรรม	
08.45-09.00	ความหมายของ ความสามารถในการ เผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค (AQ)	- เพื่อให้ทราบประวัติความเป็นมาของ AQ - เพื่อให้ทราบความหมายของ AQ - เพื่อทราบความสัมพันธ์ระหว่าง IQ EQ และ AQ - เพื่อให้เห็นความสำคัญของ AQ ในการทำงานและดำเนินชีวิต	AQ หมายถึง - ความสามารถในการควบคุม มีสติ - เชื่อว่าปัญหาเกิดจากสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่ตนเอง - ถ้าหากเกิดจากตนเอง จะยอมรับและพร้อมแก้ไข - ไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ - อดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหา - แนะนำให้เห็นพลังของ AQ ในการพัฒนาตนเองทั้งในชีวิตส่วนตัว และความเป็นมืออาชีพ	บรรยาย	สไลด์
09.00-09.45	แบบทดสอบก่อนการฝึกอบรม	ทำแบบทดสอบวัด AQ ของตนเองก่อนการฝึกอบรม	ใช้คำถาม 5 ข้อ ตอบว่า ใช่หรือ ไม่ใช่ และแปรผล *	คำถาม 5 ข้อ และแปรผล	สไลด์ คำถาม 5 ข้อ

เวลา	หัวข้อ	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน
09.45-10.00	บทบาทของ AQ - ในชีวิตประจำวัน - ในชีวิตการทำงาน	เพื่อให้เห็นประโยชน์และ ความสำคัญของ AQ	บทบาทของ AQ ที่มีต่อ - การแข่งขัน - ความสามารถในการผลิต - ความคิดสร้างสรรค์ - แรงจูงใจ - ความกล้าเสี่ยง - การพัฒนา - การเรียนรู้ - การเปิดรับการ เปลี่ยนแปลง - ความยืดหยุ่น ความเครียด ความกดดัน ความพ่ายแพ้	- บรรยาย - อภิปราย ถึง 5 เหตุผลที่ ผู้เข้า อบรมควร พัฒนา AQ	- สไลด์ - สไลด์สำหรับ อภิปราย*
10.00-10.30	บุคคล 3 ประเภท ตาม แนวคิดของสตอลท์	- เพื่อทราบลักษณะบุคคล 3 ประเภท ตามแนวคิด ของสตอลท์	บุคคล 3 ประเภท 1. ผู้ยอมแพ้ (Quitter) 2. ผู้รักความสบายกลาง ทาง (Camper) 3. นักปีนเขา (Climber) ทางแยกอันตรายระหว่าง ทางขึ้นจุดสูงสุด 1. ทางเลือกที่นักปีนเขา เปลี่ยนเป็นนักตั้งแคมป์ 2. ทางเลือกที่เห็น เทคโนโลยีเป็นดังพระเจ้า 3. ทางเลือกแบบการ กระตุ้น 4. ทางเลือกของความสิ้น หวัง และไร้ความ สามารถ	- บรรยาย - ประเมิน ภาษาพูด ของบุคคล 3 ประเภท - แบบ ประเมิน ตนเอง**	- สไลด์ - ตัวอย่าง ภาษาพูด ของบุคคล 3 ประเภท* - แบบ ประเมิน ตนเอง

**ครั้งที่ 2**      20 กรกฎาคม 2549

เวลา	หัวข้อ	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน
08.30-08.45	กิจกรรมละลาย พฤติกรรม และทบทวน	ทบทวน - ความหมายของ AQ - บทบาทของ AQ		- กิจกรรม	
08.45-09.30	มิติของ AQ - C (Control) - O (Ownership &Origin) - R (Reach) - E (Endurance)	- เพื่อให้เข้าใจมิติด้าน ต่างๆของ AQ - เพื่อเป็นพื้นฐานในการ พัฒนา AQ ในแต่ละด้าน	- C (Control) = ความสามารถในการ ควบคุม - O (Ownership&Origin) = ความรับผิดชอบของ ปัญหา และจุดเริ่มของ ปัญหา - R (Reach) = การรับรู้ถึง การขยายตัวของปัญหา - E (Endurance) = การรับรู้ ถึงระยะเวลาที่ต้องอดทน	- บรรยาย - แบบ ทดสอบวัด AQ ด้วย CORE	สไลด์
09.30-09.45	วิธีการพัฒนา AQ 1. การพัฒนา ความสามารถในการ ควบคุม	- เพื่อสร้างแนวคิดการ พัฒนา AQ ในแต่ละด้าน - ฝึกพัฒนา AQ มิติของ การควบคุม ***	- พัฒนาสติด้วยสมาธิ สั่ง จิตสร้างเชื่อมั่นใน ตนเอง - ฝึกภาษาพูดของ “ผู้ผู้ ยิ่งใหญ่” - เชื่อว่า “ไม่มีใครทำให้เรา เจ็บปวดนอกจากความคิด ของเราเอง - พัฒนาความเชื่อแบบ Winner และ Proactive - ฝึกความกล้าในการ แสดงออก	ฝึกภาษาพูด ของนักสู้**	สไลด์
09.45-10.00	2. การพัฒนา ความสามารถในการ รับผิดชอบและ จุดเริ่มต้นของปัญหา	ฝึกพัฒนา AQ มิติของ ความสามารถในการ รับผิดชอบและจุดเริ่มต้น ของปัญหา	- ผิดเป็นครู - การรับผิดชอบต่อเท่ากับการ เริ่มแก้ไขปัญหา - มีหัวใจดีบ่ปะ (ละอายต่อ บาป) - เชื่อมั่นในผลของการ กระทำ - มีความกล้าหาญ - เชื่อว่ามีปัจจัยหลายอย่าง ที่ทำให้เกิดปัญหา	กิจกรรม เจงก้า	สไลด์ เจงก้า

เวลา	หัวข้อ	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน
10.00-10.15	3 .การพัฒนาการ ป้องกันการขยายตัว ของปัญหา	ฝึกพัฒนา AQ มิติของการ ป้องกันการขยายตัวของ ปัญหา ***	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แยกแยะระหว่าง ข้อเท็จจริงกับข้ออนุมาน</li> <li>- การคิดในทางลบขอให้ เกิดภาวะไร้ความสามารถ</li> <li>- การคิดในทางบวกทำให้มี กำลังใจในการแก้ปัญหา</li> <li>- การคิดในทางบวกเท่ากับ สร้างร่องประสาททางบวก</li> <li>- ฝึกมองโลกในแง่ดี</li> <li>- สร้างตัวก่อนความคิด ทางลบ(หนังยาง, สั้ง “หยุด”)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทดสอบ ข้อเท็จจริง กับอนุมาน</li> <li>- ฝึกหัดการ คิดในทาง บวก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สไลด์</li> <li>- แบบ ทดสอบ ข้อเท็จจริง กับอนุมาน</li> <li>- แบบฝึกหัด การคิดใน ทางบวก</li> </ul>
10.15-10.30	4. การพัฒนาความ อดทนต่อความ ยึดเยื้อของปัญหา	ฝึกพัฒนา AQ มิติของการ อดทนต่อความยึดเยื้อของ ปัญหา ***	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มองปัญหาเป็นเรื่อง ชั่วคราว</li> <li>- กล้าตัดสินใจ</li> <li>- ชอบลงมือในการ แก้ปัญหาทันที</li> <li>- ไม่ปล่อยปัญหาให้ยึดเยื้อ</li> <li>- เป็นคนชอบการวางแผน</li> <li>- มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์</li> <li>- มีวิธีคิดอย่างมีระบบ</li> </ul>	ฝึกเทคนิค การหยุด ความคิด วิบัติ	- สไลด์

## ครั้งที่ 3 1 สิงหาคม 2549

เวลา	หัวข้อ	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน
08.30-08.45	กิจกรรมละลายพฤติกรรม และทบทวน	เพื่อทบทวนการพัฒนา AQ ในแต่ละด้าน - ความหมายของ AQ - บทบาทของ AQ - มิติด้านต่างๆ ของ AQ		กิจกรรมละลายพฤติกรรม	
08.45-09.15	การเพิ่มพูน AQ โดยใช้หลักการ LEAD L - Listen to your adversity response E - Explore all origins and your ownership of the result A - Analyze the evidence D - Do something	- เพื่อฝึกการเพิ่ม AQ โดยใช้ขั้นตอนลำดับขั้นของ LEAD ***	L – ฟังการตอบสนองของคุณตามหลักของ CORE E – เริ่มสร้างความรับผิดชอบต่อปัญหา A – วิเคราะห์หลักฐานที่เกิดขึ้น D – ลงมือกระทำบางสิ่ง	บรรยาย กรณีศึกษา ** แบบฝึกหัดลำดับขั้นของ LEAD *	สไลด์
09.15-09.30	การพัฒนาองค์กรแห่งความอึด	- เพื่อให้เห็นความสำคัญของการสร้าง AQ ในองค์กรร่วมกัน - เพื่อสร้างวัฒนธรรม AQ ในการทำงานร่วมกันในองค์กร	- เวลาที่เหมาะสมในการสร้าง AQ ** - AQ และการเปลี่ยนแปลง ** - บทบาทของ AQ ต่อความสำเร็จขององค์กร **	- บรรยาย - ระดมสมองเพื่อหาวิธีสร้าง AQ ในการทำงานร่วมกัน	สไลด์
09.30-09.45	การนำ AQ ไปประยุกต์ใช้ในการขาย	- เพื่อให้สามารถนำหลักการของ AQ ไปใช้ในการทำงานด้านการขายได้อย่างมีประสิทธิภาพ	- การตั้งเป้าหมายในการทำงาน และเป้าหมายชีวิต - ฝึกตั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว ด้วยหลัก SMART - การประยุกต์ใช้ LEAD sequence ในการขาย	บรรยาย และฝึกการตั้งเป้าหมาย	สไลด์
09.45-10.30	การทดสอบ AQ หลังการฝึกอบรม และประเมินผลการฝึกอบรมในเชิงปฏิกิริยา (Reaction)			ทดสอบ AQ หลังการฝึกอบรม	แบบทดสอบ AQ หลังการฝึกอบรม

เวลา	หัวข้อ	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน
10.30-10.45	สรุปการนำ AQ ไปใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงาน	- สรุปการฝึกอบรม - กล่าวขอบคุณ			

\* จาก [http://www.targetlearn.com/files/course\\_docs/ADQW000.pdf](http://www.targetlearn.com/files/course_docs/ADQW000.pdf)

\*\* จาก สตอลท์ พอล จี. (2000)

\*\*\* จาก ธีระศักดิ์ กำบวรรณวิทย์, ผศ. (2546)