

# สรุปเนื้อหาการถ่ายทอดความรู้

## หลักสูตร “เทคนิคการบริหารการเปลี่ยนแปลง”

### (Change Management)

การบริหารการเปลี่ยนแปลง หมายถึง การวางแผนการดำเนินการต่าง ๆ เพื่อลดผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลง และสนับสนุนให้เกิดการปรับตัวและการยอมรับ พร้อมทั้งสร้างศักยภาพใหม่ ๆ เพื่อมารองรับให้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นผลตามเป้าหมายที่วางไว้

เหตุผลพื้นฐานที่คนส่วนใหญ่มักต่อต้านการเปลี่ยนแปลง ได้แก่

- กลัวในสิ่งที่ไม่เคยรู้หรือไม่มีประสบการณ์
- ความคุ้นเคยกับงานหรือสิ่งเดิมที่ทำอยู่
- ขาดความเชื่อมั่นว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่ดีกับตัวเอง
- คิดว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงแค่ตามสมัยนิยม
- ขาดความรู้ความเข้าใจว่าเปลี่ยนแปลงแล้วจะได้อะไรและจะสูญเสียอะไร

ทุกครั้งที่มีการเปลี่ยนแปลงมักจะเกิดการต่อต้านด้วยเหตุผลต่าง ๆ ดังนั้น ผู้บริหารในฐานะที่เป็นผู้นำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ต้องอาศัยทักษะและความรอบคอบในการจัดการ โดยต้องเข้าใจถึงธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง กระบวนการการเปลี่ยนแปลง และวางบทบาทของตัวเองในการสร้างความเปลี่ยนแปลง สุดท้ายคือสามารถตัดสินใจเลือกวิธีที่จะนำมาใช้ในการบริหารการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับองค์กร เพื่อให้เกิดผลไปในทิศทางที่อยากให้เป็น

Nick Crocker ผู้ก่อตั้ง [JoinSessions.com](http://JoinSessions.com) ได้แนะนำ 9 เทคนิคที่จะช่วยให้คุณเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้น

1. เพิ่มพฤติกรรมใหม่่ง่ายกว่าเลิกทำสิ่งเก่า ๆ แทนที่จะเลิกพฤติกรรมแย่ๆ อย่างกะทันหัน ลองเปลี่ยนเป็นเพิ่มพฤติกรรมใหม่ ๆ ที่ดีเข้าไปจะดีกว่า แล้ววันหนึ่งพฤติกรรมด้านบวกจะผลัดสิ่งแย่ ๆ ออกไปเอง

2. กำหนดเวลาที่แน่นอนให้กับเป้าหมาย เป้าหมายที่ทำไปเรื่อย ๆ แบบไม่มีกำหนดเวลาที่แน่นอน มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จน้อยกว่า

3. แบ่งเป้าหมายออกเป็นส่วนย่อย ๆ เมื่อเราคิดที่จะเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างอย่าคิดว่า นั่นคือการวิ่งมาราธอนอันยาวไกล แต่ควรหมั่นเช็คความก้าวหน้าเป็นระยะ เมื่อทำสำเร็จไปขั้นหนึ่งก็ถือว่าได้ ก้าวไปไกลกว่าจุดเดิมแล้ว การคิดแบบนี้จะช่วยเติมพลังได้เป็นอย่างดี

4. ใช้ประโยชน์จากแรงกระตุ้น หมั่นบอกตัวเองเสมอว่าถ้าทำตามเป้าหมายสำเร็จแล้วชีวิตจะดีขึ้นอย่างไรบ้าง

5. วัดผลการเปลี่ยนแปลงให้เป็นรูปธรรม ปัจจุบันมีตัวช่วยมากมายในการใช้ชีวิตประจำวัน ให้ง่ายขึ้น เช่น แอปพลิเคชันต่าง ๆ

6. หาเพื่อนมาเปลี่ยนแปลงไปด้วยกัน การทำอะไรคนเดียวเวลาคิดจะเลิกทำเราก็กเลิทำมันเสียคือ ๆ แต่ถ้ามีเพื่อนร่วมพยายามไปด้วยกัน นอกจากจะเป็นกำลังใจให้กันและกันแล้ว ยังเหมือนเป็นการผูกมัดชนิด ๆ ว่าอย่าปล่อยให้ล้ม จะปล่อยให้เพื่อนทำคนเดียวเหรอ แบบนี้โอกาสสำเร็จก็จะมากขึ้น

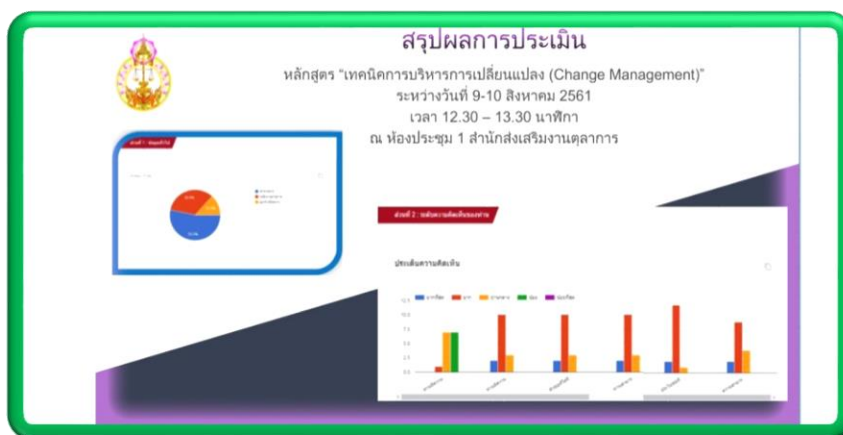
7. วางเงินเติมพันธเล็ก ๆ น้อย ๆ จะช่วยให้การเปลี่ยนแปลงที่ทำร่วมกันสนุกและท้าทายยิ่งขึ้น

8. เปลี่ยนสิ่งแวดล้อมรอบตัว แม้การอยู่ในสิ่งแวดล้อมแบบเดิม ๆ ก็สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ แต่จะดีกว่าแน่นอนถ้าเราได้ไปอยู่ในสถานที่ใหม่ เพื่อเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาตนเองมากยิ่งขึ้น

9. ตั้งเป้าหมายอย่างเหมาะสม การเปลี่ยนแปลงชีวิตก็ไม่อาจเกิดขึ้นอย่างปุบปับ การเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนมักเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป และเป้าหมายที่ตั้งไม่ควรยากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดความท้อใจก่อนที่จะสำเร็จ ควรตั้งเป้าหมายพอดี ๆ กับความสามารถที่คิดว่าจะทำได้ เมื่อบรรลุแล้วจึงค่อยขยับไปยังเป้าหมายที่สูงขึ้น

---

# ภาพกิจกรรม



## สรุปผลความคิดเห็น

### หลักสูตร “เทคนิคการบริหารการเปลี่ยนแปลง” (Change Management)

ระหว่างวันที่ 9 - 10 สิงหาคม 2561 (เวลา 12.30 – 13.30 นาฬิกา)

ระดับความเห็นค่าเฉลี่ย

คะแนน 1.00 - 1.79 = น้อยที่สุด

คะแนน 1.80 - 2.59 = น้อย

คะแนน 2.60 - 3.39 = ปานกลาง

คะแนน 3.40 - 4.19 = มาก

คะแนน 4.20 - 5.00 = มากที่สุด

### ความคิดเห็นต่อการถ่ายทอดความรู้

ผู้เข้ารับฟังการถ่ายทอดความรู้ทำการสแกน QR-Code เพื่อตอบแบบสอบถาม ภายหลังจากเสร็จสิ้นการถ่ายทอดความรู้ จำนวน 15 คน ซึ่งสามารถสรุปความคิดเห็นได้ดังนี้

ที่	รายการประเมิน	แปรผล	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )
1	ความเข้าใจในเนื้อหาวิชา ก่อนเข้ารับการถ่ายทอดความรู้	ปานกลาง	2.60
2	ความเข้าใจในเนื้อหาวิชา หลังเข้ารับการถ่ายทอดความรู้	มาก	3.93
3	การถ่ายทอดความรู้ตรงตามสมรรถนะ ความรู้ความสามารถ และทักษะในการปฏิบัติงาน	มาก	3.93
4	บุคลากรสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติงาน	มาก	3.93
5	ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ารับการถ่ายทอดความรู้	มาก	4.07
6	ความสามารถของวิทยากรในการถ่ายทอดความรู้	มาก	3.87
	ค่าเฉลี่ยรวม	มาก	3.72