

การพัฒนาตนเอง
เพื่อร่วมสร้างองค์กรที่น่าอยู่



รู้หรือไม่ว่า

คุณ.....

อยู่ใน GEN อะไร



ช่วงปีเกิด: 1997-2012
(พ.ศ. 2540-2555)

Z 4.5 %

ช่วงปีเกิด: 1981-1996
(พ.ศ. 2524-2539)

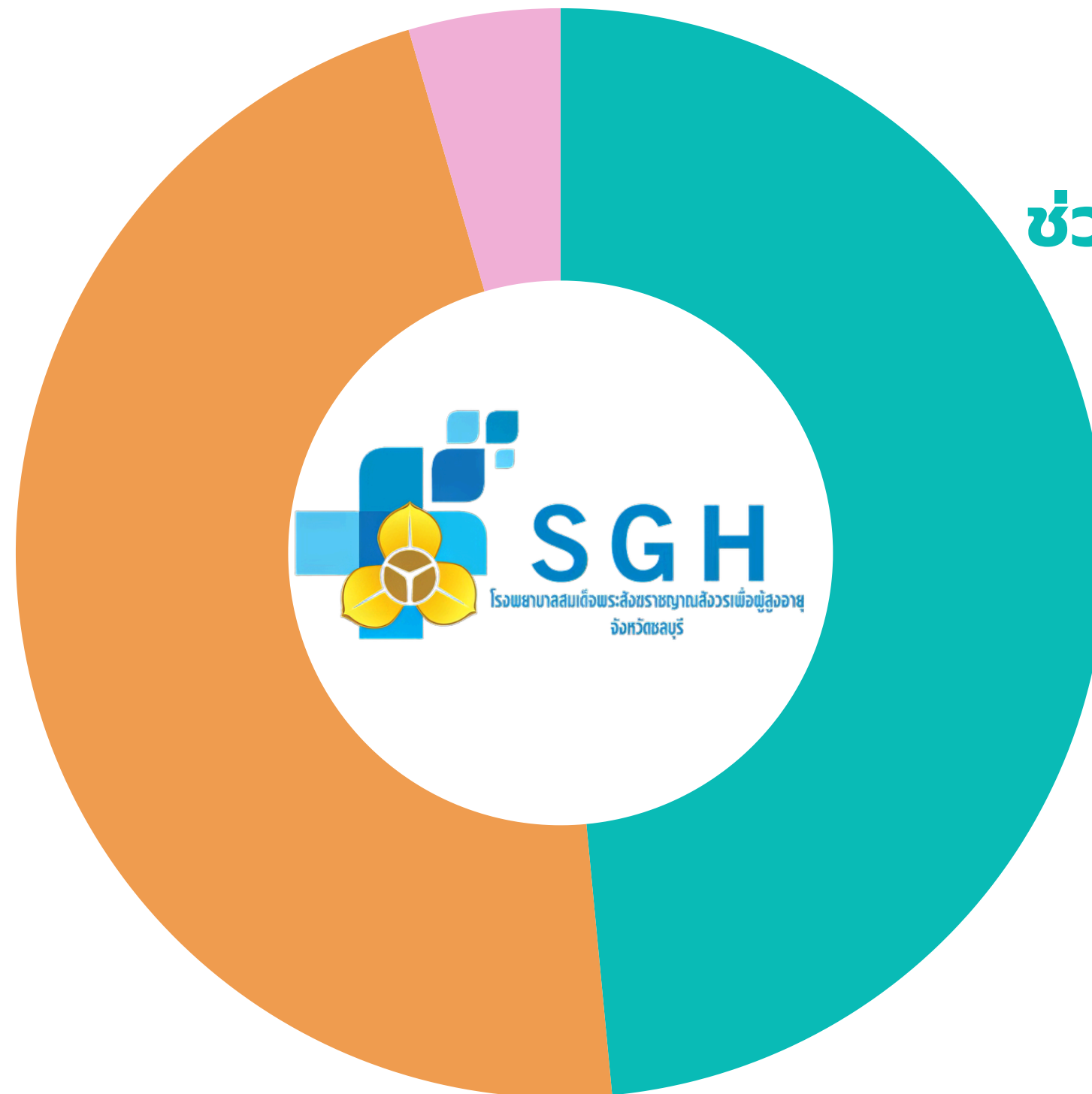
Y

47 %

ช่วงปีเกิด: 1965-1980
(พ.ศ. 2508-2523)

X

48.5 %



วันนี้พี่อยากบอกน้อง



ถาม GEN X

7725 3441

- ข้อดี/จุดเด่นของ GEN เรา ในการทำงาน
- อยากให้ GEN Y/Z ปรับปรุงอะไรเพื่อการทำงานร่วมกัน

วันนี้ที่น้องอยากบอกพี่



4313 9863



ถาม GEN Y/Z

- ข้อดี/จุดเด่นของ GEN เรา ในการทำงาน
- อยากให้ GEN X ปรับปรุงอะไรเพื่อการทำงานร่วมกัน

ข้อมูลของแต่ละ GEN

ช่วงปีเกิด: 1965-1980
(พ.ศ. 2508-2523)

X

ฉายา: “เจเนอเรชันแห่งการเปลี่ยนผ่าน”
(The Latchkey Generation)

ช่วงปีเกิด: 1981-1996
(พ.ศ. 2524-2539)

Y

ฉายา: เติบโตช่วงเปลี่ยนผ่านสหัสวรรษ
(Millennials หรือ “Gen Y”)

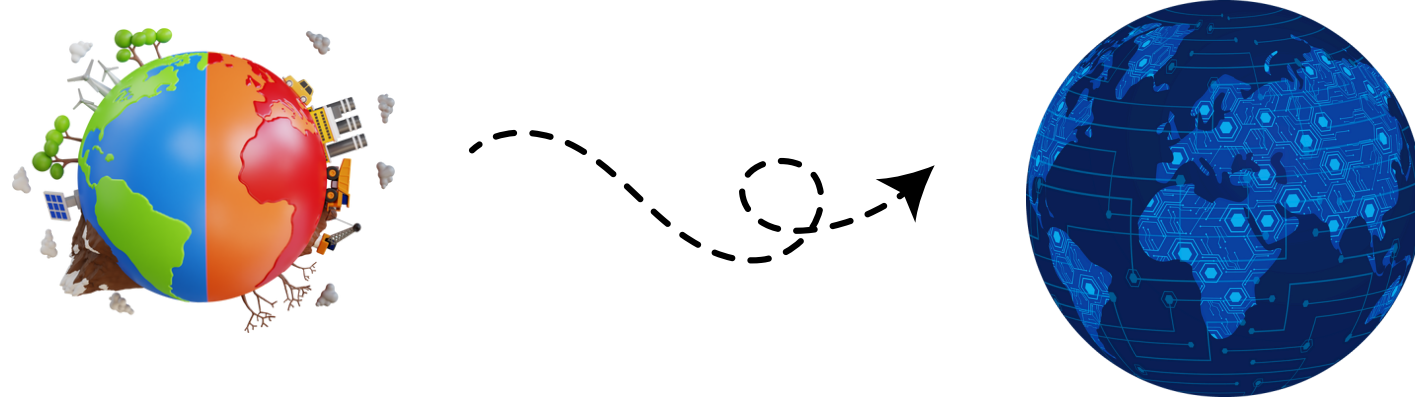
ช่วงปีเกิด: 1997-2012
(พ.ศ. 2540-2555)



ฉายา: ยุคดิจิทัล ใช้เทคโนโลยีเป็นธรรมชาติ
(Digital Natives, Zoomers)

X

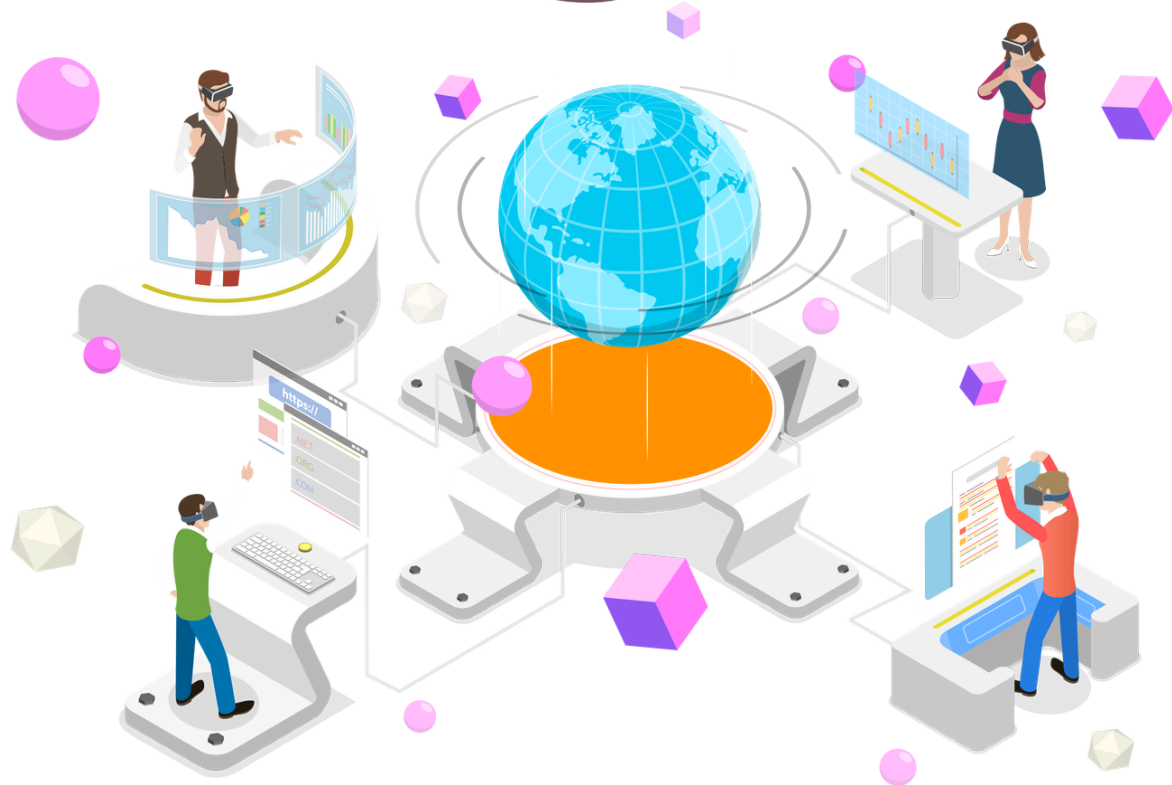
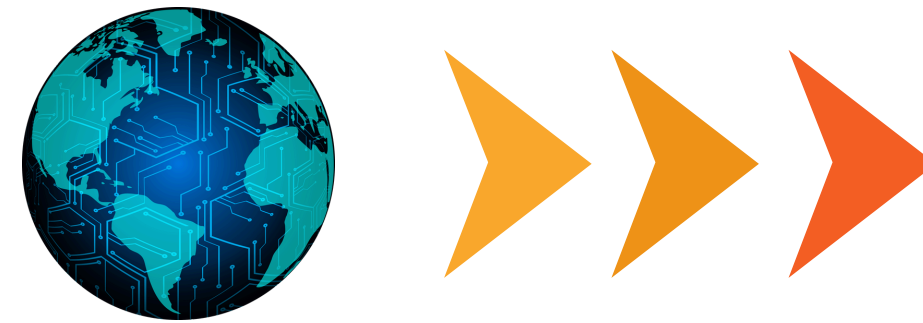
- เติบโตมาพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของโลก
- เป็นรุ่นแรกสัมผัสเทคโนโลยีดิจิทัลยุคเริ่มต้น



คือใคร ?

Y

- เติบโตมาพร้อมเทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ต
- มีบทบาทสำคัญในการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมองค์กร



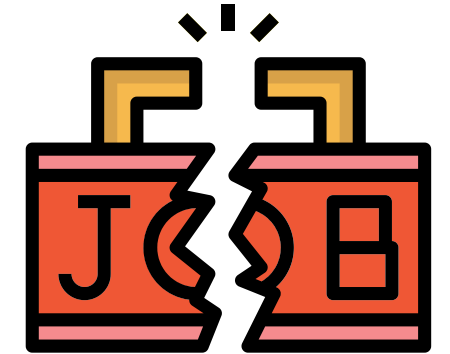
Z

- เติบโตมากับเทคโนโลยีและโซเชียลมีเดีย
- ชอบความยืดหยุ่นในการทำงานและไลฟ์สไตล์อิสระ

ปัจจัยทางสังคม

X

- สงครามเย็นและการล่มสลายของโซเวียต
- วิกฤตเศรษฐกิจและการว่างงาน



Y

- Internet & Social Media
- การเปลี่ยนแปลงของตลาดแรงงาน Online & Freelance



Z

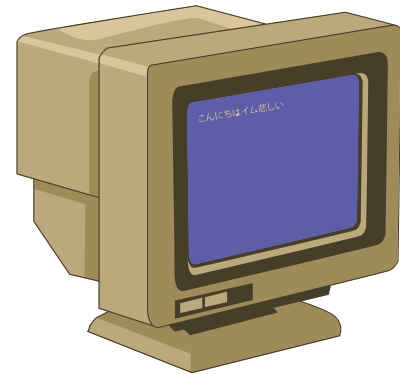
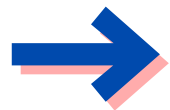
- การพัฒนา AI และเทคโนโลยีดิจิทัล
- โควิด-19 ทำให้เกิดการเรียนออนไลน์และการทำงานแบบรีโมต
- การเติบโตของแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย เช่น TikTok, Instagram
- วิกฤตสภาพอากาศและการตระหนักเรื่องสิ่งแวดล้อม



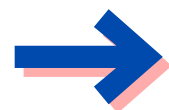
เทคโนโลยี



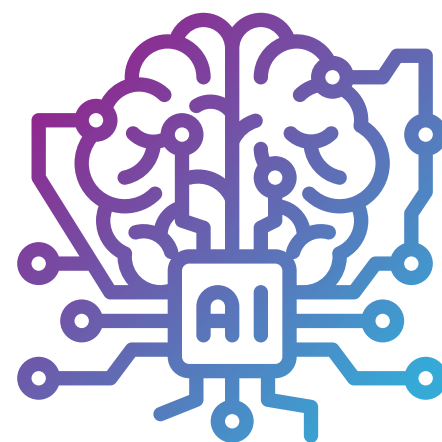
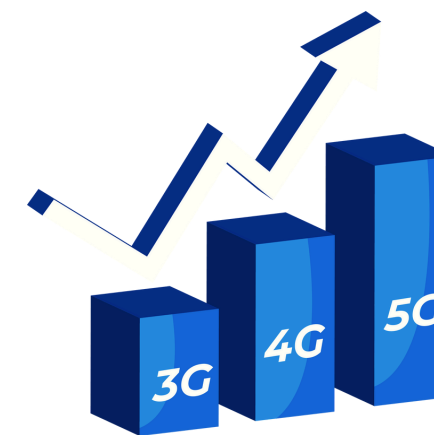
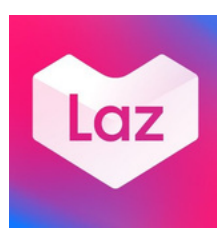
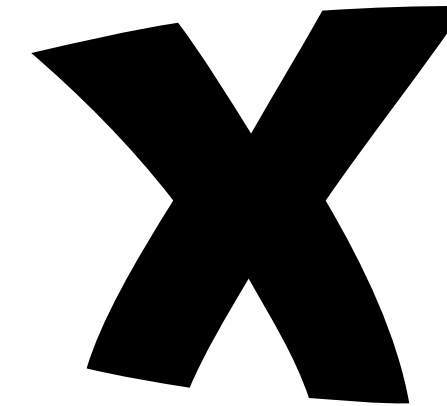
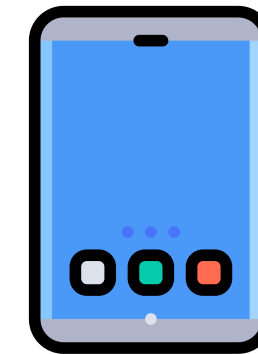
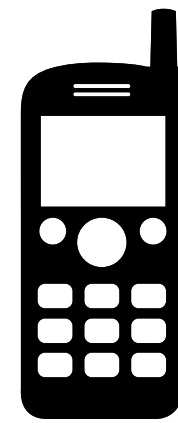
เครื่องพิมพ์ดีด



คอมพิวเตอร์



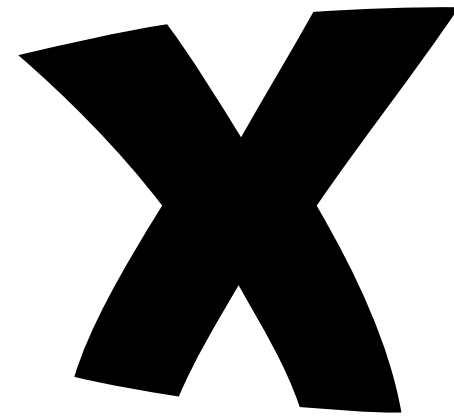
อินเทอร์เน็ต



พฤติกรรมการบริโภค



ใช้จ่ายอย่างรอบคอบและลงทุนเพื่ออนาคต



ชอบความสะดวกสบาย แต่ยังคงให้คุณค่ากับสินค้าคุณภาพ



ให้ความสำคัญกับประสบการณ์มากกว่าสิ่งของ



ชอบซื้อสินค้าจากแบรนด์ที่มีจุดยืนทางสังคมและเปรียบเทียบข้อมูลก่อนซื้อผ่านรีวิวและโซเชียลมีเดีย



นิยมใช้ Mobile Banking และ e-Wallets

ให้ความสำคัญกับการบริโภคที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



สนใจการลงทุนในสินทรัพย์ดิจิทัล เช่น Cryptocurrency

สรุป แต่ละ Generation ใน 5 คำ



GENERATION X

อิสระ – ปรับตัว – เทคโนโลยี – Work-Life Balance – ประสิทธิภาพ

GENERATION Y

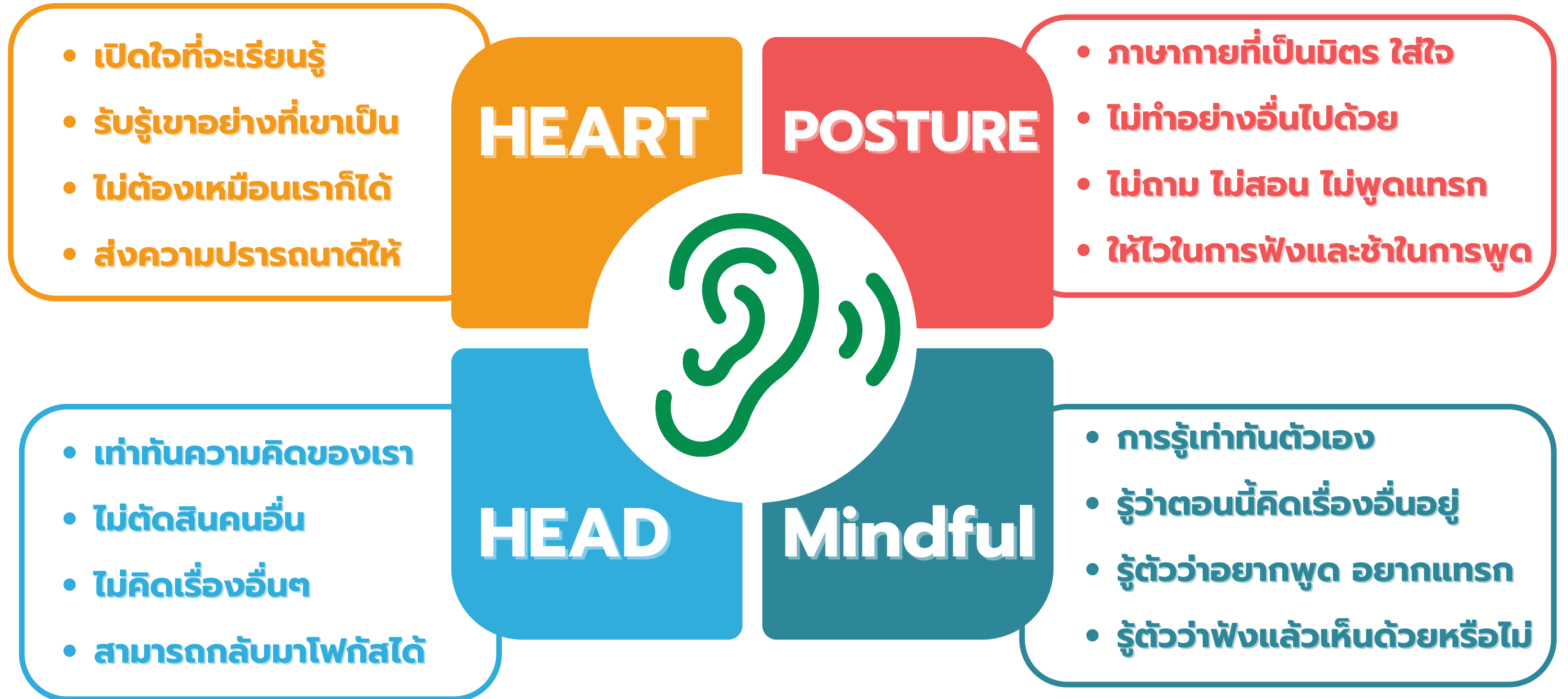
ดิจิทัล – อิสระ – นวัตกรรม – สมดุล – คุณค่า



GENERATION Z

ดิจิทัล – สร้างสรรค์ – ยึดหยุ่น – จริงใจ – ใส่ใจ

การฝึกการฟังอย่างเข้าใจ



**ความแตกต่างของอายุ
สามารถนำไปสู่การสื่อสาร
ที่ผิดพลาดได้**

**ช่องว่างระหว่างวัย
ลดได้ ด้วยการสื่อสาร**

ปัญหาของการสื่อสาร ในองค์กร



ฟังเพื่อ
ทำความเข้าใจ

กลุ่มพรากการฟัง

ด่วนแก้ปัญหา

 ปัญหาคือว่า..
 


 แก่แบบหึหึ! ง่ายจะตาย
เรื่องแค่นี้เอง

แก้ด้วย: ฝึกความอดทนในการรับฟัง
บางครั้งผู้พูดเพียงต้องการคนรับฟัง

ใจร้อนตัดสินใจ





 แกะ..คิดมาก!!
ไม่เห็นต้องเครียดเลย


 ฉันเครียดจังเลย..

แก้ด้วย: ฝึกยอมรับความรู้สึกผู้อื่น
เข้าใจว่าทุกความรู้สึกมีความหมาย

เปิดโหมดสั่งสอน




 อย่าใจอ่อนเด็ดขาด!
ฉันบอกเธอว่ายังไง..

แก้ด้วย: ใช้คำถามปลายเปิดให้ผู้พูด
ได้คิดต่อยอด และเรียนรู้ร่วมกัน

วิเคราะห์มากเกินไป





 ต้องเป็นแบบหึหึแน่ๆ
หรือเป็นเพราะว่า...



แก้ด้วย: หมั่นถามตัวเองว่ากำลังฟัง
ด้วยหัวใจหรือแค่สมอง

รับแทรกถาม!




 ใคร? อะไร?
ทำไม? อย่างไร?

แก้ด้วย: ห้ามใจที่จะแทรกถามเร็วไป
แต่ใช้เทคนิคการฟังแบบสะท้อนกลับ

เปรียบเทียบ





 ฉันก็เคยเจอแบบหึ
ปัญหาของเธอเล็กน้อย


 ฉันกังวลจังเลย

แก้ด้วย: เน้นเข้าใจมุมมองของผู้พูด
ไม่ตัดสินหรือเปรียบเทียบ

พยายามไกล่เกลี่ย





 เขาทำแบบหึกับฉันได้ใจ
แย่มาก!!


 ใจเย็นๆ เขาคงแหงนแล้ว
แต่หึเอง! ไม่ต้องโกรธ

แก้ด้วย: ให้พื้นที่และเวลาในการแสดง
ความรู้สึก ไม่รีบสรุปหรือแก้ไข

ยุยงส่งเสริม





 ใจ! อีฉันแหละ
หึหึแย่มาก!!!


 ฉันหึหึใส่
ยับคนหึหึจัง!

แก้ด้วย: ฝึกจัดการอารมณ์ตนเอง
แสดงความเห็นใจโดยไม่เพิ่มขัดแย้ง

หลีกเลี่ยงอารมณ์





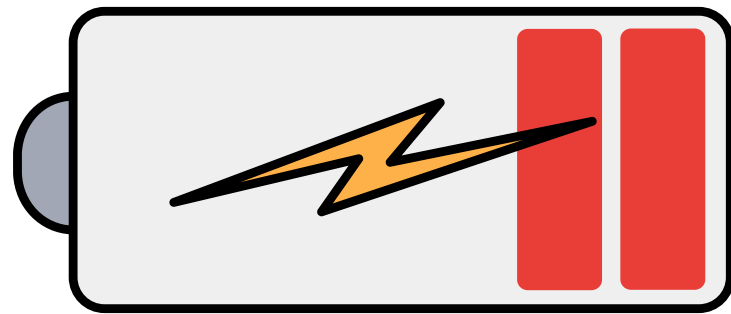
 ฉันทุกขใจมากช่วงหึ


 ดีๆก็ดีหึ..
ไปหาอะไรกินกัน!

แก้ด้วย: แสดงความเข้าใจและพร้อม
รับฟังแม้ในช่วงเวลายากลำบาก



ตัว จุด พลังชีวิตคนทำงาน



เพื่อนร่วมงาน

บริหารแบบจู้จี้จุกจิก

ไซโล

การเมืองในที่ทำงาน

เป้าหมายการทำงานไม่ชัด

กลัวความผิดพลาด

ประชุมบ่อยเกินไป

ขาดการยอมรับ

ขาดการสื่อสาร



ตัว **เพิ่ม** พลังชีวิตคนทำงาน

ความไว้วางใจ

เป้าหมายชัดเจน
สอดคล้อง

การสื่อสาร
แบบเปิดกว้าง

ผู้นำสนับสนุน

การรับรู้และการชื่นชม

โอกาสในการเรียนรู้
และเติบโต

ความยืดหยุ่นและอิสระ

การสนับสนุน
ด้านสุขภาพจิต



TOXIC PEOPLE เคยเจอคนรอบข้างแบบนี้ไหม ?



1 บุคคลที่มักแสดงออกในเชิงลบกับคนรอบข้าง

2 รู้สึกถึงความเสียบรรยากาศดี ๆ

3 คนอื่นเือมระอา

4 มักไม่ค่อยรู้ตนเอง ทำพฤติกรรมซ้ำ ๆ เดิม ๆ

5 อาจถึงขั้นสร้างความวิตกกังวล

6 เกิดคำถามเกิดขึ้นกับตนเอง

7 อาจมีอาการแพนิค จนไม่สามารถอยู่ใกล้ ๆ ได้



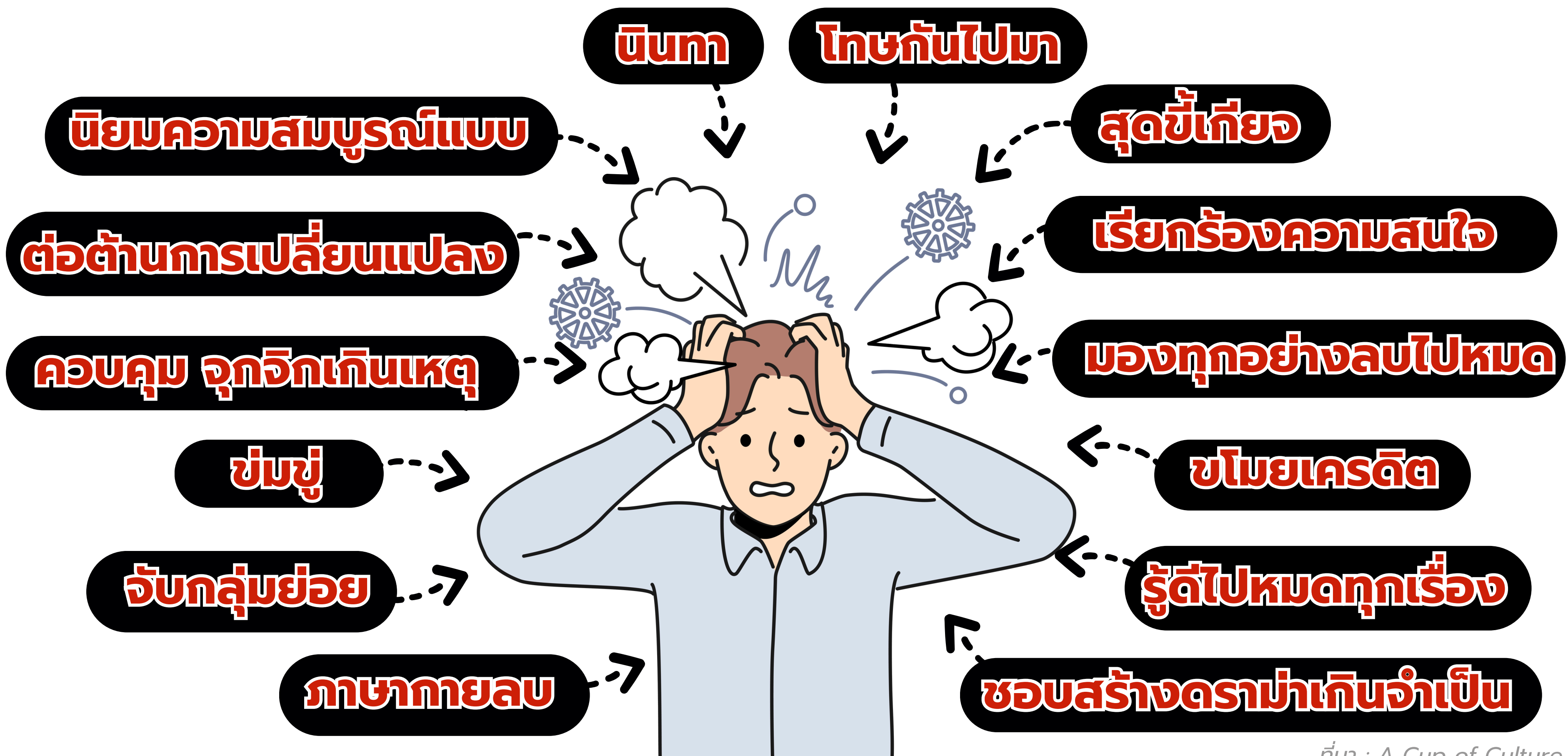
บุคคลที่แย่ที่สุด คือ

“คนที่ปล่อยพ่ล้งลย” ใส่คนอื่นตลอดเวลา

แต่ไม่รู้ว่ **“ตัวเองคือพ่ล้งลย”**

แล้วคิดว่ **“ตัวเองเป็นคนดี”**

เพื่อนร่วมงานสุด TOXIC





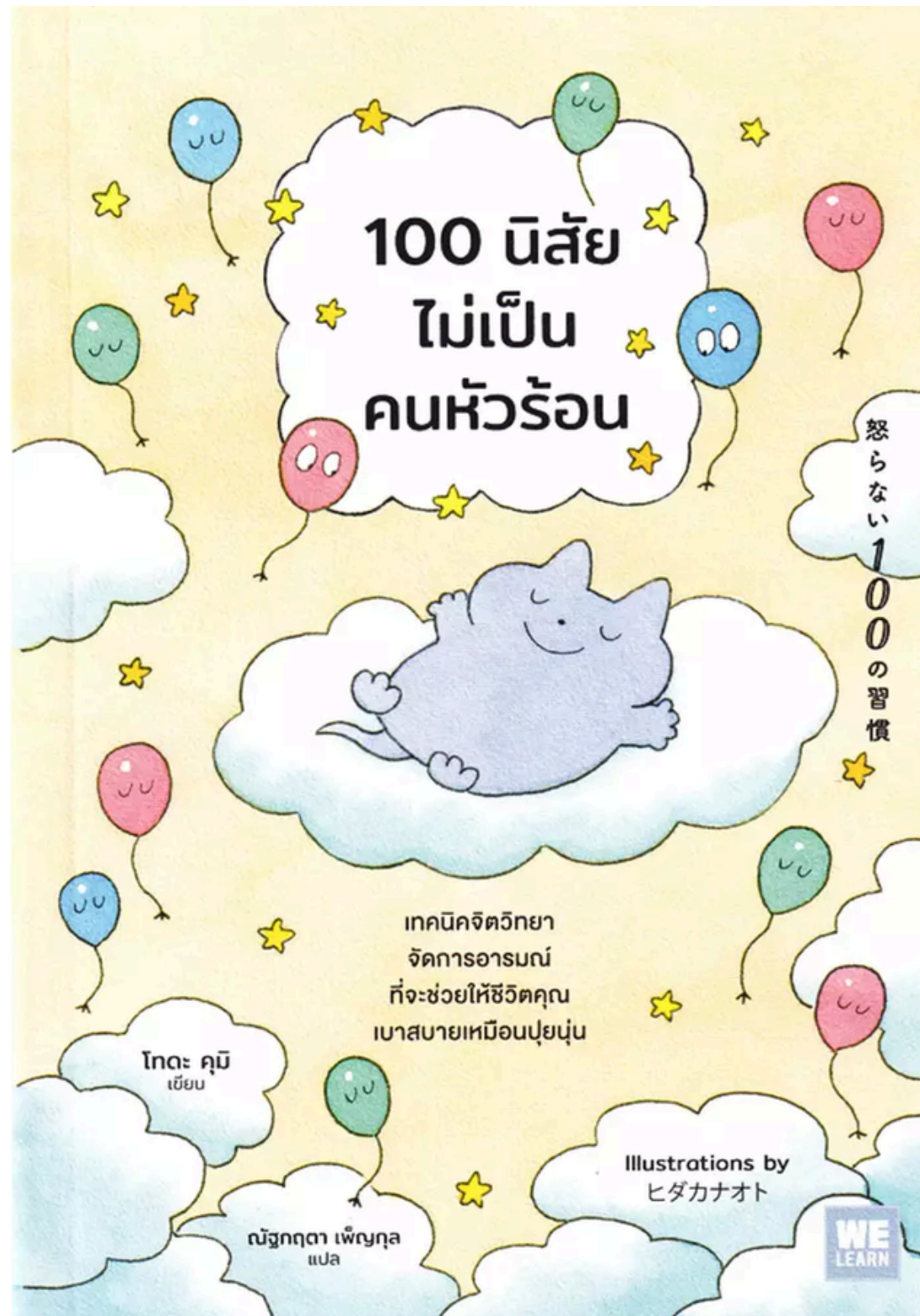
ข้อคิดที่ได้จากหนังสือ วิธีรอดพ้นจากคนเป็นพิษ



- 1 คนรอบตัวล้วนมีลักษณะบุคลิกภาพที่แตกต่าง
- 2 การรับมือเริ่มจากการเข้าใจตนเอง
- 3 อย่าให้ใครควบคุมเราได้ด้วยคำพูดหรือพฤติกรรม
- 4 เข้าใจรูปแบบของการจัดการทางจิตวิทยา
- 5 ตอบสนองอย่างมีสติ แทนการโต้ด้วยอารมณ์
- 6 รักษาพื้นที่ส่วนตัวและตั้งขอบเขตที่ชัดเจน
- 7 ความสงบคือพลังอันยิ่งใหญ่

ฝึกนิสัย ไม่เป็นคนหัวร้อน

“ความโกรธไม่ใช่สิ่งไม่ดี
แต่การแสดงออกไม่ได้
หรือแสดงออกไม่เหมาะสมต่างหาก
ที่เป็นปัญหา”



1

รับมือความโกรธอย่างชาญฉลาด

2

ฝึกนิสัยช่วยบรรเทาความโกรธ

3

ฝึกนิสัยให้เป็นคนโกรธยาก

4

ทำให้ความโกรธที่มีอยู่เบาบาง

5

ทำให้ตัวเองอารมณ์ดี



GOOD THINGS

SEEM TO...

HAPPEN TO

"POSITIVE PEOPLE"

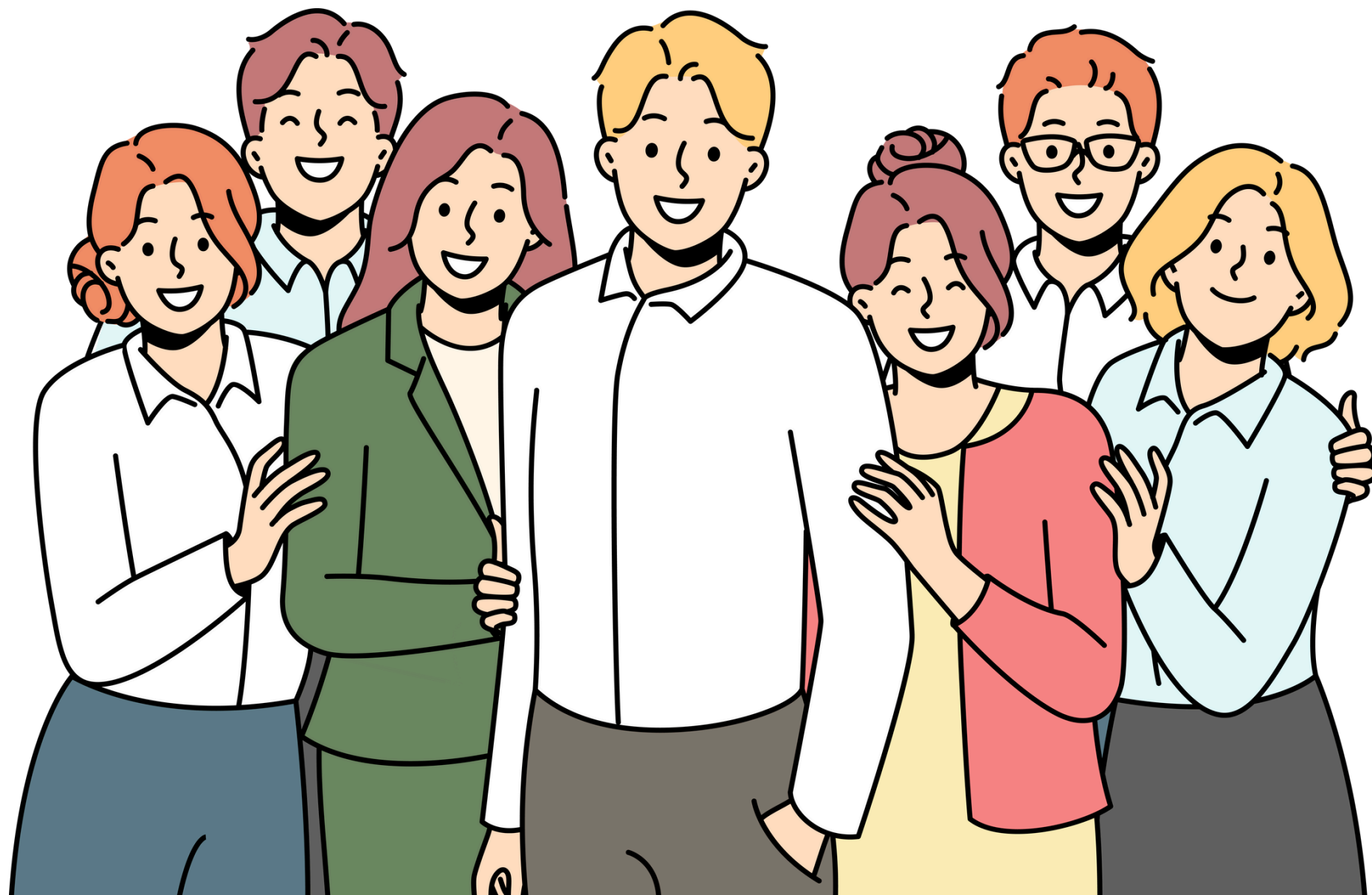


มาเริ่มเป็นส่วนหนึ่ง ในการสร้างองค์กรแห่งความสุข

ด้วยการสร้างบรรยากาศที่ดี

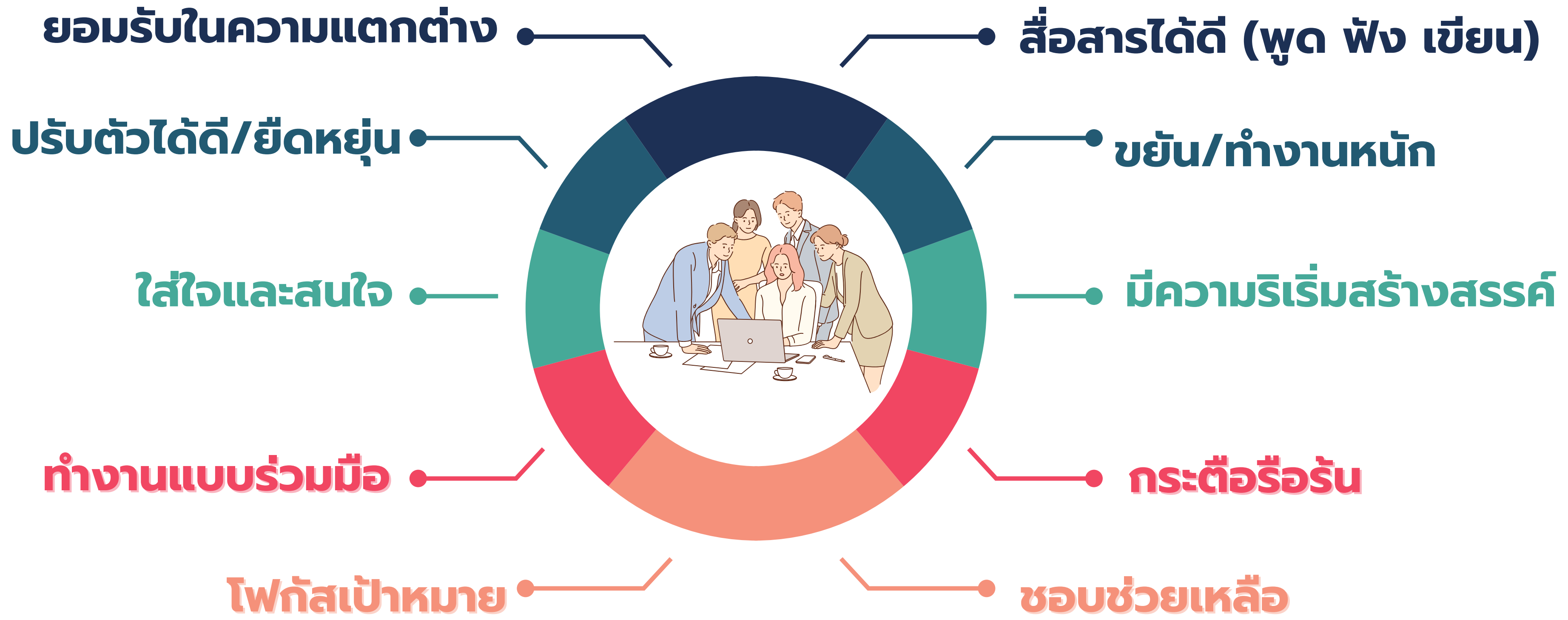
ในการทำงาน

กันเถอะ



10

นิสัย ของเพื่อนร่วมงานที่ดี ที่ใครๆ ก็หลงรัก



20

พฤติกรรมที่ช่วยให้คุณ นำเคาเรนับถือมากขึ้น



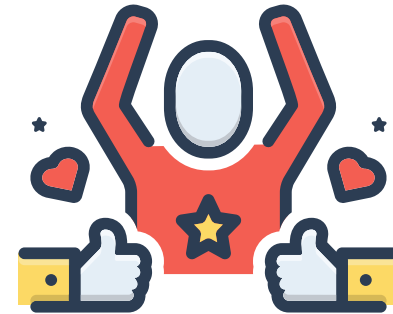
ยอมรับเมื่อไม่รู้



ฟังให้มากขึ้น



เรียกชื่อ



ตีในที่ลับ ชมในที่แจ้ง



รักษาความลับ



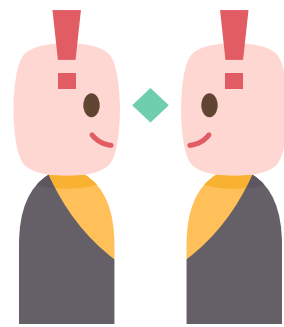
สนับสนุนผู้อื่น



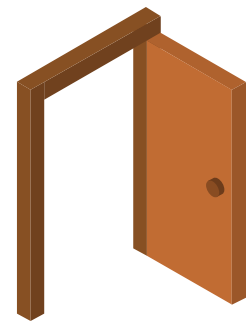
ยอมรับความผิด



ขอบคุณให้ติดปาก



สบตา



เปิดประตูให้



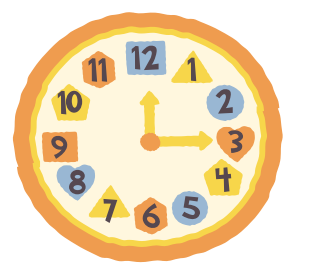
ช่วยทำความสะอาด



รักษาคำพูด



จดจำวันสำคัญ
ของผู้อื่น



ตรงต่อเวลา



เคารพมุมมองต่าง



ทีมทำงาน
แต่ไม่มีคนเห็น



เก็บมือถือ
ขณะสนทนา



ทำงานให้เกิน
ความคาดหวัง



กตัญญู
ต่อผู้ช่วยเหลือ

**“Change is a part
of Growth”**



**“การเปลี่ยนแปลง
คือส่วนหนึ่งของการเติบโต”**



Never stop Learning

because..

Life never stops Teaching

“อย่าหยุดเรียนรู้

เพราะชีวิตไม่เคยหยุดสอน”



Thank You