

Truly Listen with Heart

การฟังด้วยหัวใจ

ระยะเวลา 1 วัน

หลักการและเหตุผล

การฟังเป็นทักษะที่มนุษย์ใช้มากที่สุดแต่ก็เป็นทักษะที่มนุษย์ใช้ยากที่สุดเพราะธรรมชาติของมนุษย์เลือกที่จะฟังในสิ่งที่ตนชอบ สนใจและตรงกับตนเอง ทำให้ปัญหาที่เกิดขึ้นคือการฟังที่ไม่ได้ยินหรือเข้าใจกันคนละเรื่อง ดังนั้นการฟังให้ได้ยินต้องฟังด้วยหู ตัว ตา ปาก และลึกซึ้งด้วยหัวใจ

หลักสูตร“Truly Listen with HEART การฟังด้วยหัวใจ” จึงพัฒนาขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจการฟังพื้นฐาน ไปจนถึงการฟังระดับลึกที่ทำให้เข้าใจความหมาย ความต้องการ ความเชื่อ และความรู้สึกผ่านภาษาของคนทีพูดตรงหน้า รวมถึงฝึกทักษะการฟังแบบ 3D เพื่อเปลี่ยนให้คุณเป็นผู้ฟังที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์

- เข้าใจการฟังในหลายๆระดับ ฝึกการฟังในสถานการณ์ปัจจุบัน
- มีเทคนิคในการสะท้อนสิ่งที่คนตรงหน้าต้องการสื่อสารได้อย่างเข้าใจ ชัดเจนและถูกต้อง
- มีทักษะในการฟังด้วยหู ตัว ตา ปาก ใจ อย่างเปิดใจ เปิดรับ เพื่อคนตรงหน้า
- สร้างความตระหนักในการฟังในอนาคต และเพื่อเรียนรู้ผ่านมุมมองผู้อื่น
- ลดการตัดสินผู้อื่นจากการฟัง การได้ยิน รวมถึงเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น

กำหนดการอบรม

เวลา	รายละเอียด
09.00 - 10.30 น.	การฟังและการตีความ <ul style="list-style-type: none"> ▪ กิจกรรมแนะนำตัวเอง: ฝึกฟังคนตรงหน้า...คุณรู้สึกอย่างไร ▪ การฟังสำคัญอย่างไรทั้งในการทำงานและในชีวิตส่วนตัว ▪ การแยกแยะ ความจริง - ความคิด - ความรู้สึก
Morning Break	
10.45- 12.00 น.	เทคนิคการฟัง 3 มิติ (3D + Theory U) <ul style="list-style-type: none"> ▪ กิจกรรม: ฝึกการฟังผ่านการจับคู่ 4 รอบ เพื่อเรียนรู้ <ol style="list-style-type: none"> 1) การฟังที่ตัดสิน ตีความตามตนเอง 2) การฟังแบบจับประเด็น 3) การฟังความรู้สึก 4) การฟังด้วยเมตตา ▪ เทคนิคการฟัง 3 ระดับ Define – Decode – Delight
Lunch	
13.00 – 14.30 น.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ การฟังระดับลึก ฟังด้วยเมตตาและเข้าใจคุณสมบัติดีๆ ของผู้พูด ▪ กิจกรรม ฝึกฟังคลิป หรือ อาสาสมัคร ให้นานขึ้น เพื่อจับประเด็นและความรู้สึก ▪ กิจกรรม ฟังกลุ่ม ประโยคจัด การควบคุมตนเอง ฟังด้วยเมตตา
Afternoon Break	
14.45 - 16.00 น.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ กิจกรรม: ได้ยินอะไรจากประโยคต่อไปนี้ ▪ ทำอย่างไรเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ จากคนพูด เช่น บ่นไม่หยุดฟังคนละ Gen กับเรา เป็นต้น ▪ โมเดลการฟังของเรา ▪ สรุปประเด็นสิ่งที่ได้เรียนรู้

รูปแบบการอบรม

- บรรยายให้ความรู้ 30%
- กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 70%

ผู้ที่เหมาะสมจะเข้ารับการอบรม

ผู้บริหารและพนักงานทุกระดับขององค์กร