

ภาวะผู้นำและการบริหารเครือข่ายด้านสุขภาพ

ดร.กุลทัต หงส์ชยางกูร
ผศ.ดร.ปรัชญานันท์ เทียงจรรยา

6-7 กรกฎาคม 2564

สุขภาวะ คืออะไร

ภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง
ทางด้านร่างกาย จิตใจ
สังคมและจิตวิญญาณ/
ปัญญาที่เชื่อมโยงกัน
เป็นองค์รวมอย่างสมดุล



แลกเปลี่ยนประสบการณ์ผู้นำ

(ใบงาน 1)

- ภาวะผู้นำที่สำคัญ
- การพัฒนาตนเองให้มีภาวะผู้นำ
- การพัฒนาภาวะผู้นำของบุคคลอื่น/ ทีมนำ



ผู้นำ

- ผู้ที่บุคคลอื่นศรัทธา/ เปิดโอกาสให้ชักชวน/ ชี้นำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่องต่าง ๆ
- ผู้ที่ได้รับการยอมรับว่ามีความสามารถในการนำให้บุคคลอื่นร่วมมือเพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย
- ผู้ที่สามารถชักจูง จูงใจ โน้มน้าว ให้บุคคลอื่นยอมทำตาม/ เชื่อถือ

ภาวะผู้นำ ศาสตร์และศิลป์ในการทำงาน

Soft skills yield hard results.
ทักษะที่อ่อนโยนส่งผลต่องานที่แข็งแกร่ง

The CIO edge - 7 leadership skills you need to drive result โดย Graham
Waller, George Hallenbeck, Karen Rubenstrunk

The Coach

เป้าหมาย.....
บนเส้นทางแห่งการทำงานด้านสุขภาวะ

ตัวเรา
....พลังแห่งศรัทธา
พลังของการเปลี่ยนแปลง...

ภาวะผู้นำ
รู้จักตนเอง นำตนเอง นำทีม นำชุมชน

ภาวะผู้นำ

- กระบวนการที่บุคคลหนึ่งมีอิทธิพลกับพฤติกรรมบุคคล/ กลุ่มบุคคลอื่นเต็มใจยอมรับ/ ทำตาม
- การแสดงออกของบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่ทำให้รู้สึกถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และยินยอมพร้อมใจทำตาม เพื่อไปสู่ความสำเร็จ/ แก้ปัญหา/ เผชิญอุปสรรคด้วยกัน



ผู้นำ

1.แบบชี้แนะ (Directive Leadership) ผู้นำบอก/ สั่งให้ผู้ตามทำในสิ่งที่ต้องการ ควบคุมการปฏิบัติงานอย่างใกล้ชิด ดูแลให้ปฏิบัติตามกฎ ระเบียบและวิธีการทำงาน จัดตารางการทำงานและประสานงาน

2.แบบสนับสนุน (Supportive Leadership) ผู้นำให้ความคิดเห็น/ คำปรึกษาแนะนำในการปฏิบัติงาน บรรยากาศการทำงานจะมุ่งเน้นความพึงพอใจ และให้ความสนใจต่อความต้องการและความเป็นอยู่ของผู้ตาม และเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น

ผู้นำ

3. แบบเน้นสัมฤทธิ์ผล (Achievement-Oriented) ผู้นำหาวิธีการทำงานที่ดีที่สุด มุ่งความสำเร็จของงานเป็นสำคัญ ตั้งเป้าหมายท้าทาย เน้นผลงานที่สูงกว่ามาตรฐานและให้ความมั่นใจว่าผู้ตามปฏิบัติงานได้ดีกว่ามาตรฐาน

4. แบบมีส่วนร่วม (Participative Leadership) ผู้นำต้องการการร่วมแรงร่วมใจ ความคิด/ข้อเสนอแนะจากทีม เพื่อการตัดสินใจในงานและมุ่งพัฒนาผู้ตามให้เป็นผู้นำ เพิ่มทักษะการคิดตัดสินใจและสามารถควบคุมการทำงาน

Time line: เป้าหมายการทำงานของเรา..บนเส้นทางสายนี้

(ใบงาน 6)

- ทุกกลุ่มกำหนดเป้าหมายการพัฒนางานในโครงการ
- จัดทำ time line เส้นทาง/ กระบวนการ/ ขั้นตอนการทำงานที่จะมุ่งสู่เป้าหมาย
- ระดมสมองว่าในแต่ละขั้นตอนของงานต้องการผู้นำแบบใด
- จาก 3 แบบของผู้นำดังกล่าวตาม ต้องใช้ภาวะผู้นำเรื่องใดบ้างเพื่อขับเคลื่อนงานตามแผน



Sun Tzu (Sun Zi) ซุนวู



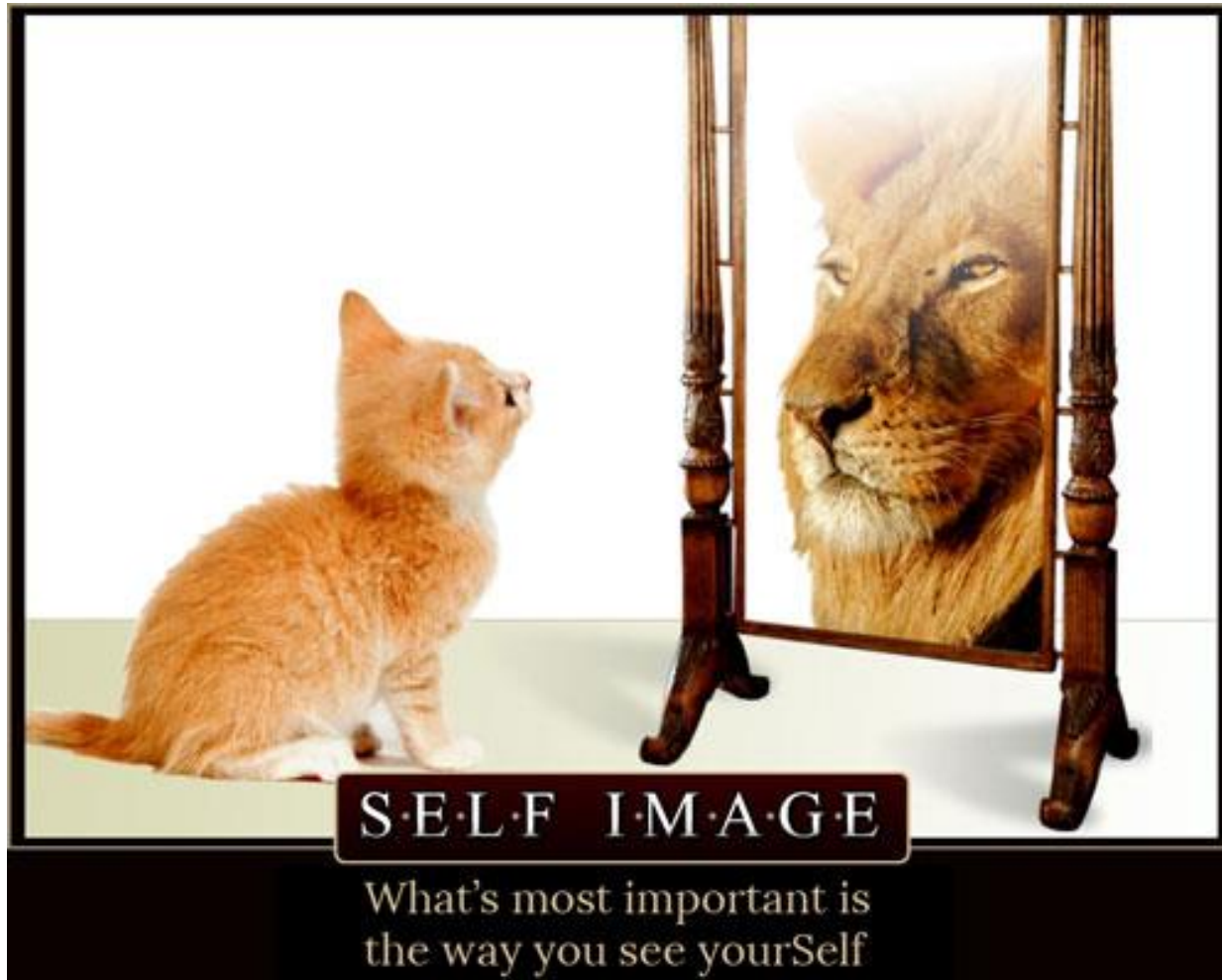
รู้เรา รู้เขา
รบร้อยครั้งชนะร้อยครั้ง
รู้เรา ไม่รู้เขา
เจ้าจะชนะหนึ่งครั้งแพ้หนึ่งครั้งสลับกัน
ไม่รู้เรา ไม่รู้เขา
รบไปก็แพ้ตลอดกาล

การรู้จักตนเอง



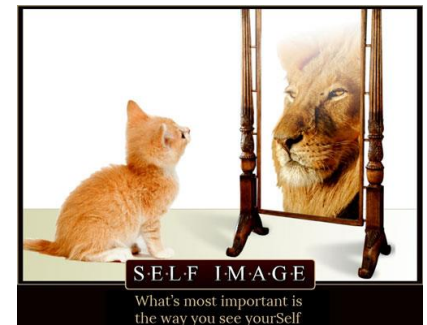
เห็นคุณค่าของการรู้จักตนเอง

การรู้จักตนเอง



ประเด็นในการรู้จักตนเอง

- รู้ความจริงของชีวิตตนเอง
- รู้ภายในตนเอง
- รู้ศักยภาพ และบุคลิกภาพของตนเอง
- รู้อุดมคติและเป้าหมายชีวิต



เครื่องมือที่ใช้ในการรู้จักตนเอง

- การเฝ้าดูตนเอง
- การตั้งคำถามกับตนเอง
- การประเมินตนเอง
- การฟังเสียงคนอื่น
- และอื่น ๆ

การเฝ้าดูตนเอง

- การเปลี่ยนแปลง
ภายใน: อารมณ์/
จิตใจ/ ความรู้สึกนึกคิด
- การเปลี่ยนแปลง
ภายนอกที่เกิดขึ้น
- ความสัมพันธ์กับคน
อื่น ๆ

การตั้งคำถาม

- ที่ไป ที่มาของชีวิต
- จุดเด่น/ ข้อดี
- จุดด้อย/ ข้อจำกัด
- ความต้องการ/ เหตุผล
ของความต้องการนั้น
- เป้าหมายปลายทางของ
ชีวิต

การรู้จักตนเอง

การประเมิน 7 อุปนิสัยผู้นำที่มีประสิทธิผลของตนเอง

ทำ

- ไบงาน 7

แล้วสรุป

- ไบงาน 8

ค้นหาวิธีการพัฒนาตนเองเพื่อให้มีอุปนิสัยผู้นำทั้ง 7 ประการ

1. เริ่มต้นก่อน

- คิด/ ปฏิบัติเชิงรุก/ ไปข้างหน้า
- มุ่งสู่การพึ่งพาตนเอง ฉันทมีสิทธิ์เลือก ฉันทำรับผิดชอบ ทำในสิ่งที่ถูกต้อง
- ไม่โทษคนอื่น/ สิ่งอื่น ๆ

you're in-charge



เรา proactive หรือไม่? อย่างไร?

Be proactive

2. เริ่มต้นด้วยมีจุดมุ่งหมายในใจ

- เห็นคุณค่าของตนเอง
- ก่อนทำอะไร กำหนดเป้าหมายก่อน
เป้าหมายที่มีโอกาสสำเร็จ
- เป้าหมายส่วนตัว/ เป้าหมายงาน
- วางแผนชัดเจน/ เป็นไปได้เพื่อไปสู่
เป้าหมาย
- แผนชัดเจน: เวลา กิจกรรม

have a plan



begin with the end in mind

จุดมุ่งหมายในใจหรือยัง? คืออะไร?

3. ทำตามลำดับความสำคัญ

- ทำตามแผน/ ตารางเวลา
- ทำสิ่งสำคัญก่อน ค่อยเล่น
- ควบคุม กำกับตนเอง และมีวินัย

work first, then play



Put first things first

วันนี้ เราทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามลำดับความสำคัญหรือไม่ อย่างไร?

การแบ่งประเภทงาน ตามความสำคัญและความเร่งด่วน

ด่วน

ไม่ด่วน

สำคัญ

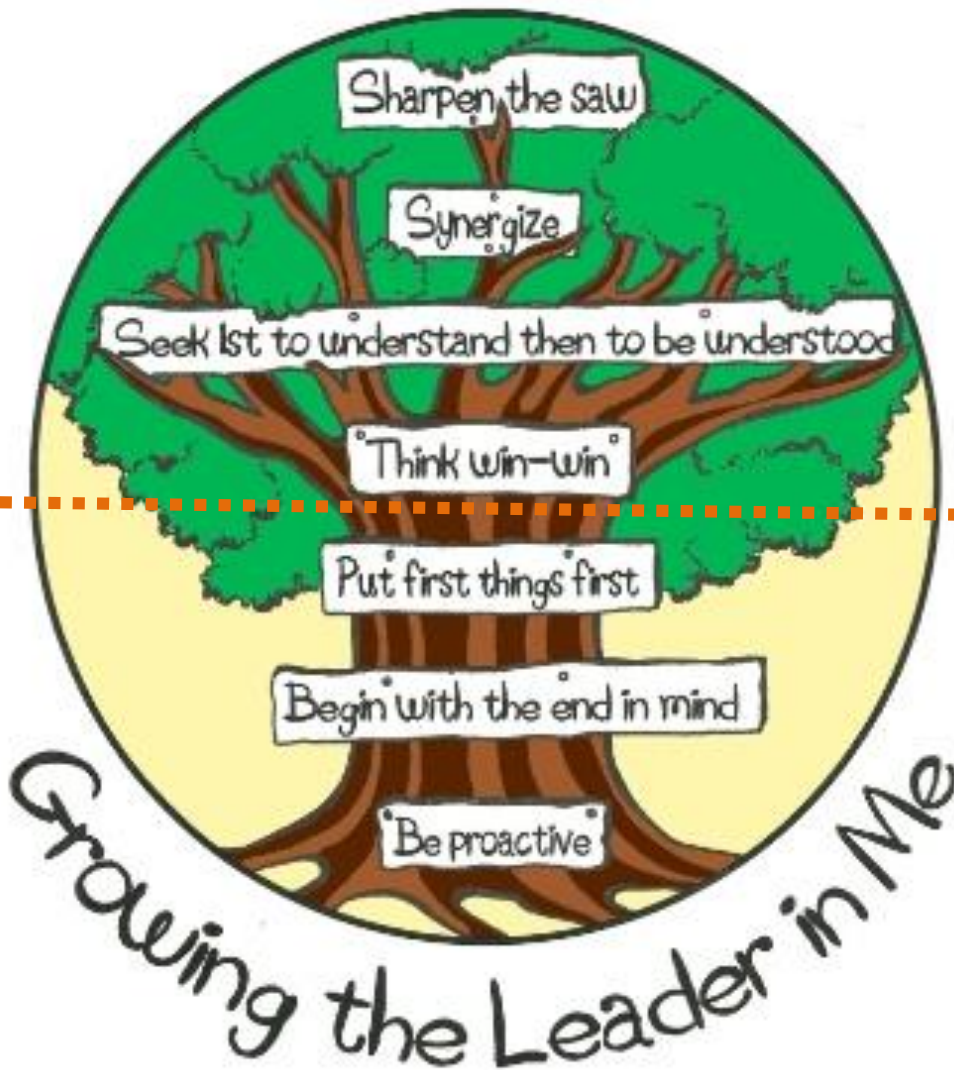
1

2

ไม่สำคัญ

3

4



เปลี่ยนจากพึ่งผู้อื่น
สู่การพึ่งพาตนเอง
ชนะใจตนเอง
Inner self

<http://lces.wpusd.k12.ca.us/Parents/7-Habits-Leadership-Program/>

4. คิดแบบ ชนะ / ชนะ

- ทุกคนมีคุณค่าสามารถชนะได้
- การแก้ปัญหาต่าง ๆ ต้องเพื่อให้ทุกฝ่ายได้ประโยชน์
- สะท้อนภาวะผู้นำ ชี้อตรง
ความเป็นผู้ใหญ่ และจิตใจที่
เอื้อเพื่อเอื้อแผ่

everyone can win



Think win-win

เราจะทำอย่างไรที่ทำให้คนรอบข้างรู้สึกมีคุณค่า?

5. เข้าใจผู้อื่นก่อนจะให้อื่นเข้าใจเรา

- เน้นการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิผล
- ฟังด้วยหัวใจ ความรู้สึก เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง
- ไม่ขัดจังหวะ/ พยายามทำความเข้าใจ

listen before you talk



seek first to understand,
then to be understood

ทุกวันนี้เราฟังผู้อื่นหรือไม่ ? ฟังอย่างไร

6. ประสานพลัง

- มองสิ่งดี/ เห็นคุณค่าของผู้อื่น
และเรียนรู้จากความแตกต่าง
- เปิดใจรับฟัง/ ประสานความร่วมมือ/ ผนึกกำลัง/ ร่วมด้วย
ช่วยกัน ไม่นิ่งเฉย/ ละเลย
มองข้ามเรื่องเล็กน้อย
- ให้ความสำคัญกับทีม

together is better



synergize

ทุกวันนี้เราประสานพลังกันหรือยัง ? อย่างไร?

7. ลับเลื่อยให้คม

โลกเปลี่ยนทุกวัน

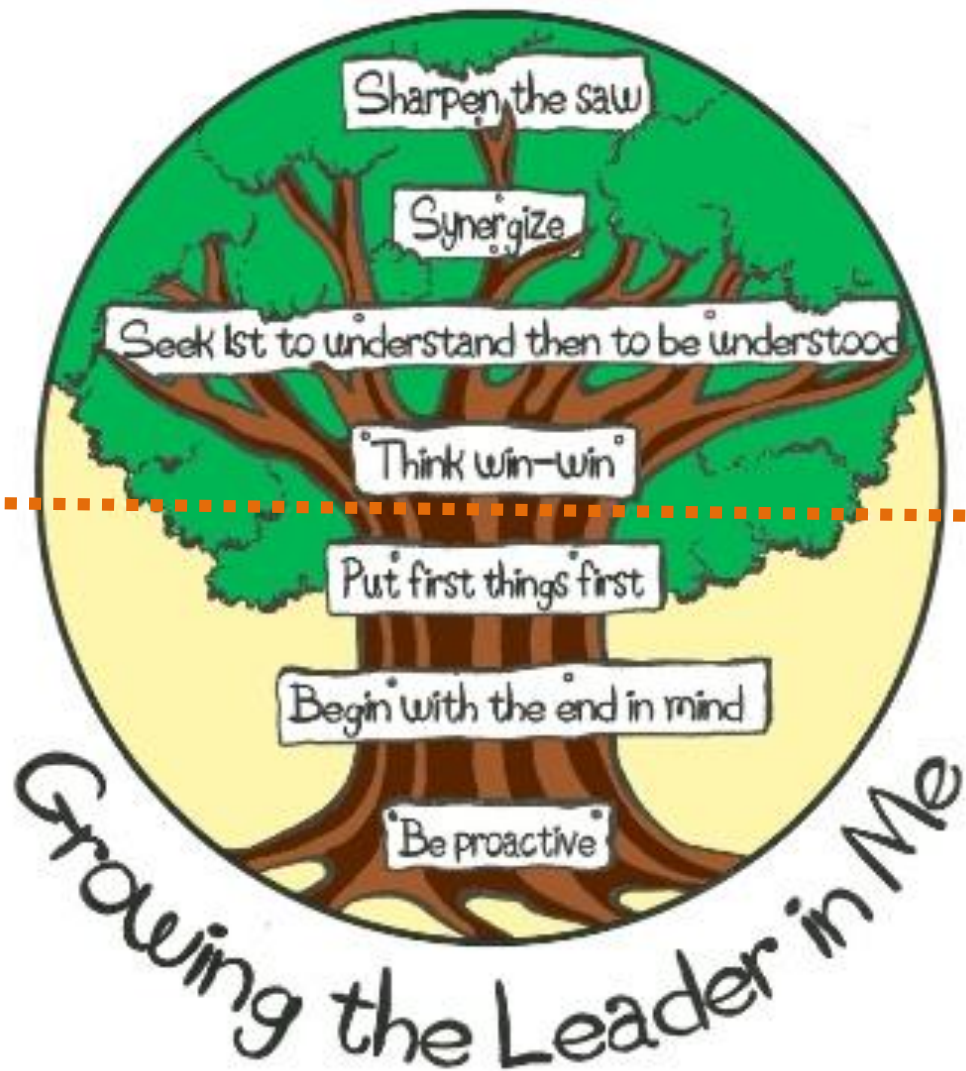
- ดูแล เรียนรู้ ฝึกฝน คิดบวก ทำให้ตนเองแข็งแกร่ง เพื่อไปดูแลผู้อื่น
- พัฒนาตนเองแบบองค์รวม/รักษาสมดุล
- หมั่นลับเลื่อยให้คม

sharpen the saw



Keep calm
and sharpen the saw

ทุกวันนี้เราฝึกฝนตนเองหรือไม่? อย่างไร?



เปลี่ยนจากทำทุกอย่าง
คนเดียว
สู่การร่วมแรงร่วมใจ
"ชนะใจทุกคน
Outer self

เปลี่ยนจากพึ่งผู้อื่น
สู่การพึ่งพาตนเอง
ชนะใจตนเอง
Inner self

<http://lces.wpusd.k12.ca.us/Parents/7-Habits-Leadership-Program/>

รู้จักตนเองผ่านหน้าต่าง 3 บาน

ใบงาน 9

- วัตถุประสงค์ เพื่อรู้จักตนเองให้มากยิ่งขึ้น
- ใช้เวลาทบทวนตนเองและบันทึกข้อมูลในหน้าต่างแต่ละบาน
ให้คุยกับทีมงาน/ เพื่อนที่ทำงานด้วยกัน
- กรณีการเรียนออนไลน์คนเดียวสามารถใส่ข้อมูลย้อนกลับที่ได้รับ
ฟังมาก่อน

หน้าต่าง 3 บาน

1. บริเวณเปิดเผย (Open Area): เรา รู้ คนอื่นรู้ เรา รู้ว่าตัวเองมีจุดบกพร่อง และเปิดเผยให้คนอื่นรับรู้ เป็นการเปิดเผยตนเองเพื่อให้คนอื่นแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับจุดบกพร่องของเราแล้วนำมาแก้ไข ปรับปรุง และพัฒนาบุคลิกภาพ

2. บริเวณจุดบอด (Blind Area): เรา ไม่รู้ คนอื่นรู้ เรา ไม่รู้จุดบกพร่องของตนเอง แต่คนอื่นรู้ เราควรลดจุดบอด เนื่องจากการที่เราไม่รู้จุดบกพร่องของตนเองเท่ากับเราหลงทางและไม่ช่วยให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาบุคลิกภาพ

3. บริเวณจุดซ่อนเร้น (Hidden Area): เรา รู้ คนอื่นไม่รู้ เรา รู้ว่าตัวเองมีจุดบกพร่อง แต่ปกปิดเป็นความลับไม่ให้คนอื่นรู้ เราควรลดความลับ เนื่องจากการปกปิด มีความลับทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว และไม่ช่วยให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาบุคลิกภาพ

สิ่งที่ได้จากการรู้จักตนเอง....

เรื่องเล่า

เรื่องราวความสำเร็จในฐานะผู้นำ

- สถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร
- ปัญหาคืออะไร มีใครเกี่ยวข้องบ้าง
- ผลที่ออกมาเป็นอย่างไร
- สิ่งใดที่ทำแล้วนำไปสู่ประสิทธิผล
- มีจุดแข็งอะไรในตัวเรา ที่ทำให้เกิดความสำเร็จ

กระบวนการพัฒนาตนเอง



การใช้ชีวิต....

1. รู้จักตนเอง เปิดใจ ให้อภัยตนเอง ยอมรับตนเอง
2. สร้างความมั่นใจให้ตนเอง หาวิธีการเปลี่ยนแปลง
3. จัดการตนเอง ปรับวิธีคิด/ ทักษะติดต่อสิ่งรอบข้าง
4. ใช้ชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติของตนเอง
5. ติดตามความเปลี่ยนแปลง...มองตนเอง



จากการรู้จักตนเอง สู่การพัฒนาตนเอง



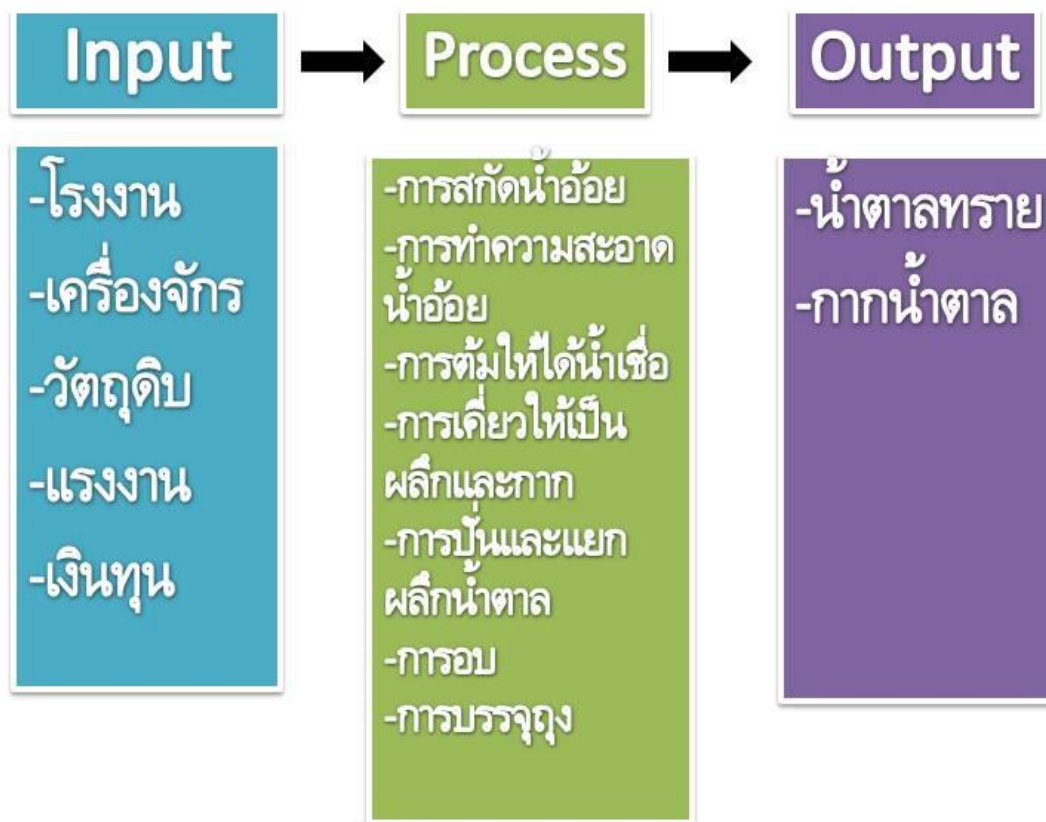
การคิด เชิงระบบ

- เป็นการคิดในภาพรวมที่มองเห็น และแยกแยะส่วนประกอบที่สัมพันธ์ เชื่อมโยงจากส่วนย่อย/ ส่วนประกอบ เล็ก ๆ แต่ละส่วนไปหาส่วนใหญ่
- เป็นการคิดอย่างมีเหตุมีผล เน้น การพัฒนา/ แก้ปัญหาเพื่อให้เกิดผลดี มีความต่อเนื่องและยั่งยืน



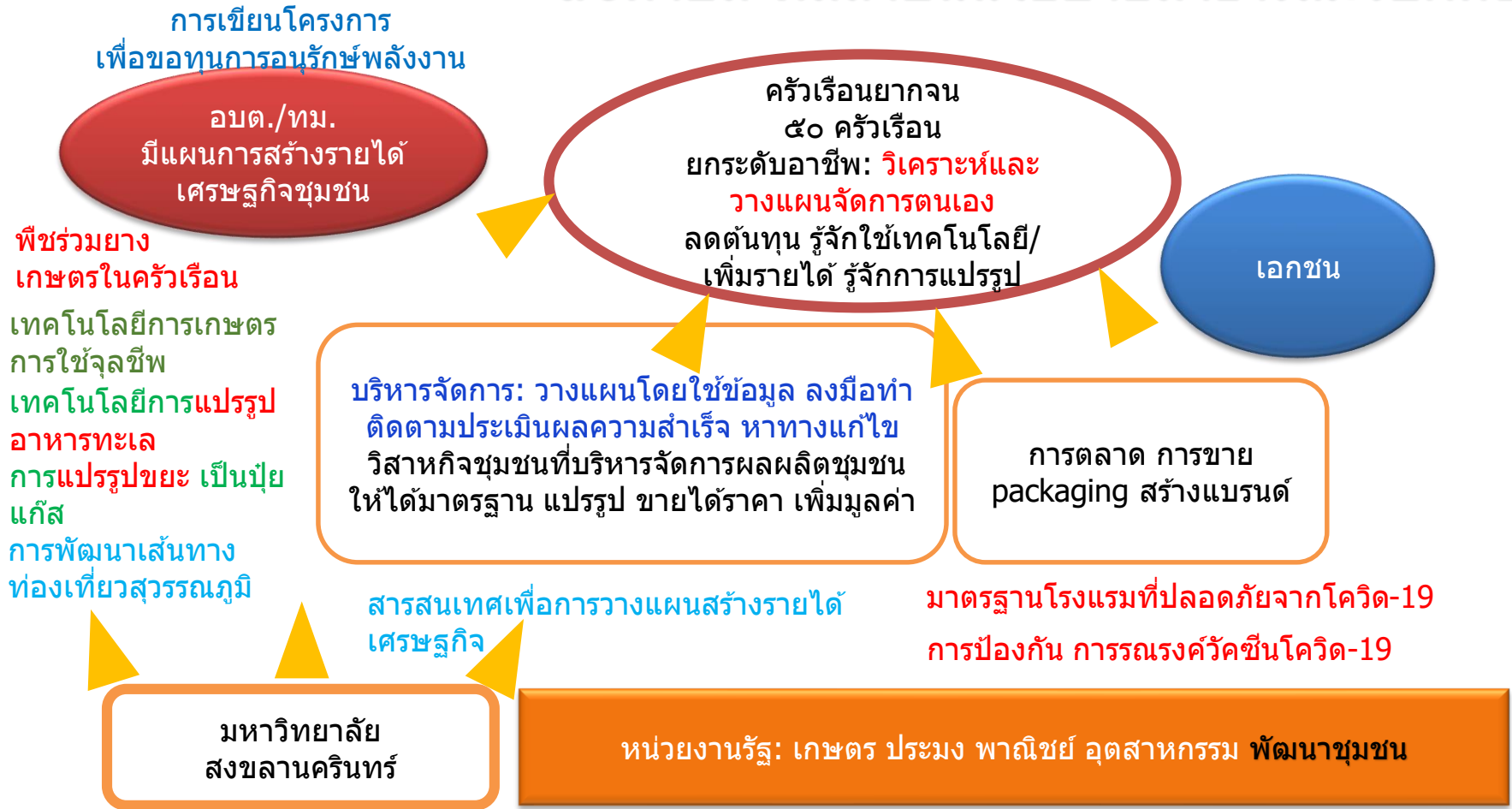
ตัวอย่าง

การคิด
เชิงระบบ



ตัวอย่าง การคิดเชิงระบบ

๑๖ตำบล ที่สถาบันนโยบายสาธารณะรับผิดชอบ



ตัวอย่าง การคิดเชิงระบบ


กรอบการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย





โครงการ/กิจกรรม

- ทำความเข้าใจ/ให้ความรู้/สื่อสาร
- สร้างหลักสูตร/กิจกรรมเสริมหลักสูตร ใน-นอกห้องเรียน (เกษตรในโรงเรียน ปลูกป่า เดินปั่นสำรวจสมุนไพรรักษาโรค กีฬา การละเล่นไทย)
- ผลิตสื่อ ประชาสัมพันธ์ ธารรงค์
- ปรับปรุงเส้นทางเดิน/จักรยาน ไปเรียน ไปทำงาน ไปตลาด ปรับพื้นที่สาธารณะ
- จัดกิจกรรมในสวนสาธารณะ
- มีกิจกรรมทางกายในสถานที่ทำงาน
- มีกิจกรรมพ่อแม่ลูกร่วมกัน
- มีกิจกรรมจิตอาสา-ลงแขก
- พัฒนาชมรมกีฬา ชมรมออกกำลังกาย ชมรม กลุ่มอาชีพให้มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมตามอาชีพ
- ชมรมในโรงเรียน เด็กเยาวชนทำกิจกรรมจิตอาสาที่มีการออกกำลังกาย มีการละเล่นไทย


ปัจจัยที่ทำให้มีกิจกรรมทางกาย


 **คน**
รู้-เข้าใจ-ตระหนัก มีความรอบรู้-มีปัญหา

 **สภาพแวดล้อม**
ที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกาย ที่บ้าน-ในโรงเรียน-ในชุมชน

 **ระบบ กลไก**
การขับเคลื่อนการมีกิจกรรมทางกาย

การเพิ่มการเคลื่อนไหว

- ๑.เด็ก 
- ๒.คนทำงาน
- ๓.ผู้สูงอายุ

- ๑.กิจวัตรในการเรียนทำงาน
- ๒.การเดินทาง
- ๓.นันทนาการ/ออกกำลังกาย:
การละเล่นกีฬา
นันทนาการ 

ตัวอย่าง การคิดเชิงระบบ

1. อยู่ไทย

- รายได้ไม่พอ หนี้สิน เจริญ
- โรค NCDs ความดัน และหลอดเลือด มะเร็ง
- โควิด-19 ในพื้นที่

สาเหตุ

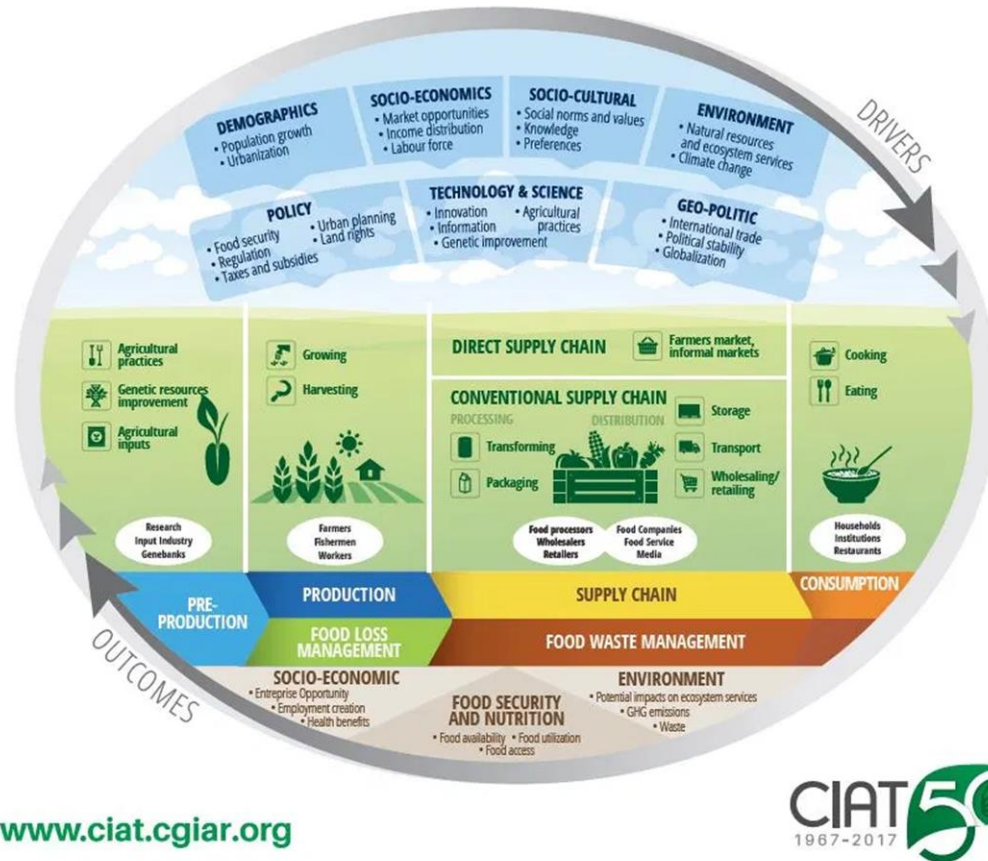
1. ปลูกพืชเชิงเดี่ยว ใช้สารเคมี
2. พื้นที่ทำกิน แหล่งอาหารไม่เพียงพอ
3. ความรู้ ทักษะ
 - การทำอาชีพการเกษตร ปลูก/เมล็ดพันธุ์ อนุรักษ์ การตลาด
 - การจัดการกับเศษซาก การจัดการกลุ่ม วิสาหกิจ
4. แผนพัฒนาวิสาหกิจชุมชน ส่วนร่วมของชุมชน การอนุรักษ์ดินและ การตลาด

ต้นทุน ใน

ทุนคน ระบบและกลไก: ความพอเพียง การทำมาหากินของท้องถิ่น ท้องที่ ปชช หน่วยงานนโยบาย
 ทุนทรัพยากร: แหล่งท่องเที่ยว วัฒนธรรม

THE FOOD SYSTEM

DRIVERS · ACTIVITIES · ACTORS · OUTCOMES



www.ciat.cgiar.org



จะไปไหน?

หนี้สิน
 อาหารปลอดภัยในครัวเรือน
 ต่างในเลือดเกษตรกร
 NCDs
 ภาวะแทรกซ้อนจาก NCDs
 ระบาดของโควิด-19

ครัวเรือนที่มีรายได้เพิ่มขึ้น XX
 รายได้เฉลี่ยเพิ่มขึ้น 1000

ครัวเรือนที่มีหนี้สินลดลง XX
 มีเงินเฉลี่ยลดลง XXX บาท/

ครัวเรือนที่เป็นสมาชิก มีส่วน
 XX

วิสาหกิจชุมชนที่มีการจ่ายเงิน
 ชิก

เกษตรกรที่มีสารตกต่างในเลือด
 ลดลงร้อยละ XX
 ภัยโควิด-19 เป็นศูนย์

? (การติดตามประเมินผล)

เดือน กำหนดความก้าวหน้า
 ตามรายเดือน ใช้ Gantt chart

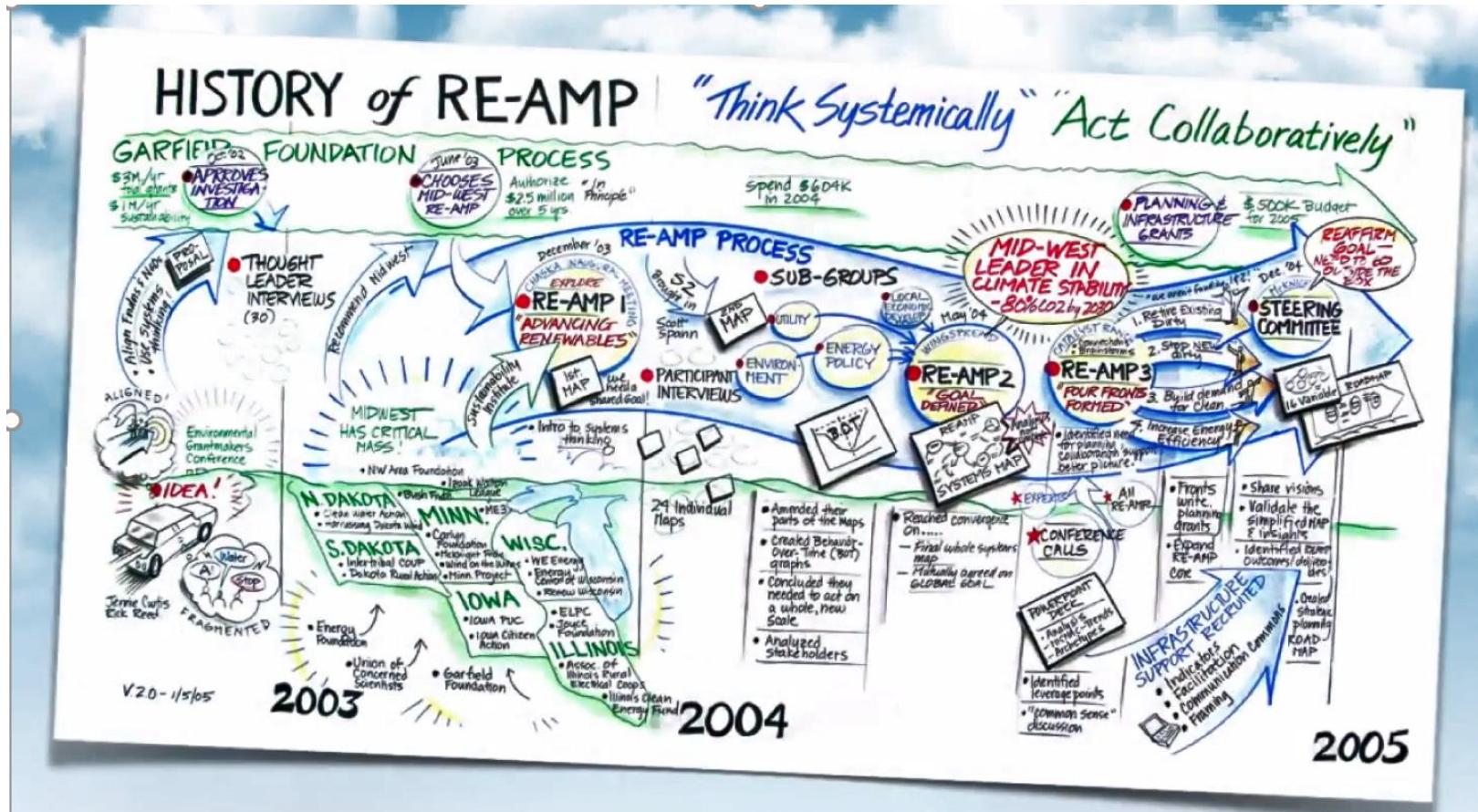
ตัวอย่าง การคิดเชิงระบบ

02

ห่วงโซ่ผลลัพธ์ (Chain of Outcome: C



ตัวอย่าง การคิดเชิงระบบ



ร่วมกันคิด “เชิงระบบ”: ใช้มิติของความรู้เรื่องพลังงาน

ร่วมกันทำ ตามความถนัดของตัวเอง: ความร่วมมือจากผู้รู้ต่าง ภาคส่วนต่าง ๆ

กลุ่มสนใจเฉพาะ อยู่ต่างพื้นที่ ต่างเมือง

การพัฒนาทักษะการคิดเชิงระบบ

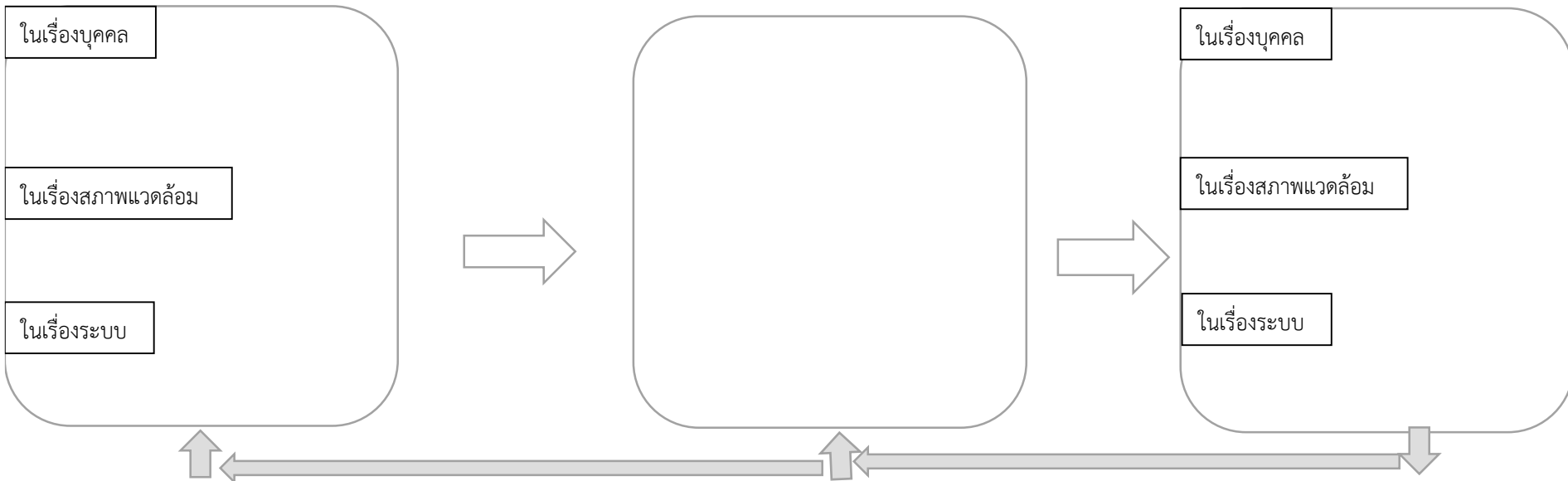
ใบงาน 10

- ภายหลังจากดูคลิปวิดีโอเรื่องราวของหุยาน ให้ถอดบทเรียนทั้ง 3 ข้อจากคลิปลงกระดาษ A4
- ระบุสาเหตุที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
- แลกเปลี่ยนเรียนรู้

ปัจจัยเอื้อที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

แนวทางสำคัญที่เปลี่ยนแปลง

ผลที่เกิดขึ้น





GROW
LEARN
SHARE

การพัฒนาทักษะภาวะผู้นำอื่น ๆ



**เปิดรับโครงการ
สร้างเสริมสุขภาพทั่วไป** ปี 2564

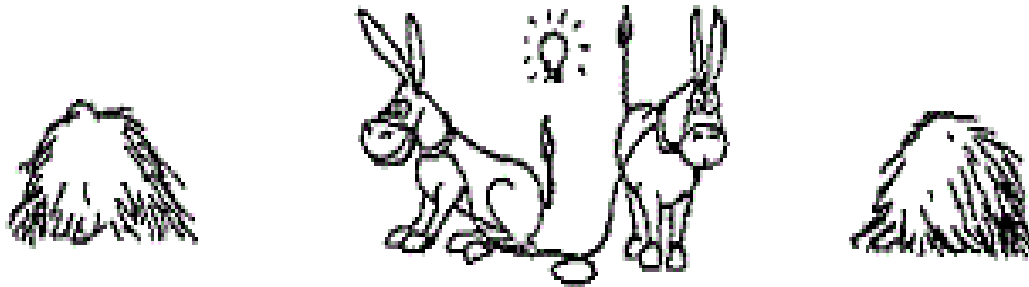
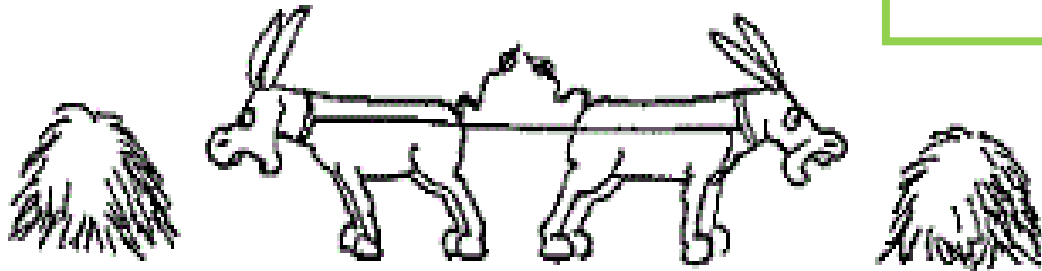
(OPEN GRANT) สำนักสร้างสรรคโอกาส สำนัก 6

**ใครมีแนวคิด โครงการเด่น
อยากเห็นความเปลี่ยนแปลง**
มาร่วมพัฒนาชุมชนและสังคมให้มีสุขภาวะที่ดีไปกับเรา


ภายใต้งบประมาณ 90,000 บาท
สามารถเสนอโครงการได้ตลอดทั้งปี

ดาวน์โหลดแบบเสนอโครงการและรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

การเจรจาต่อรอง



Habit 4:
Think Win-Win
I win, YOU win, WE win



I balance courage for getting what I want with consideration for what others want.

I make deposits into others' Emotional Bank Accounts.

When conflicts arise, I look for third alternatives.

การเสริมสร้างพลังใจ

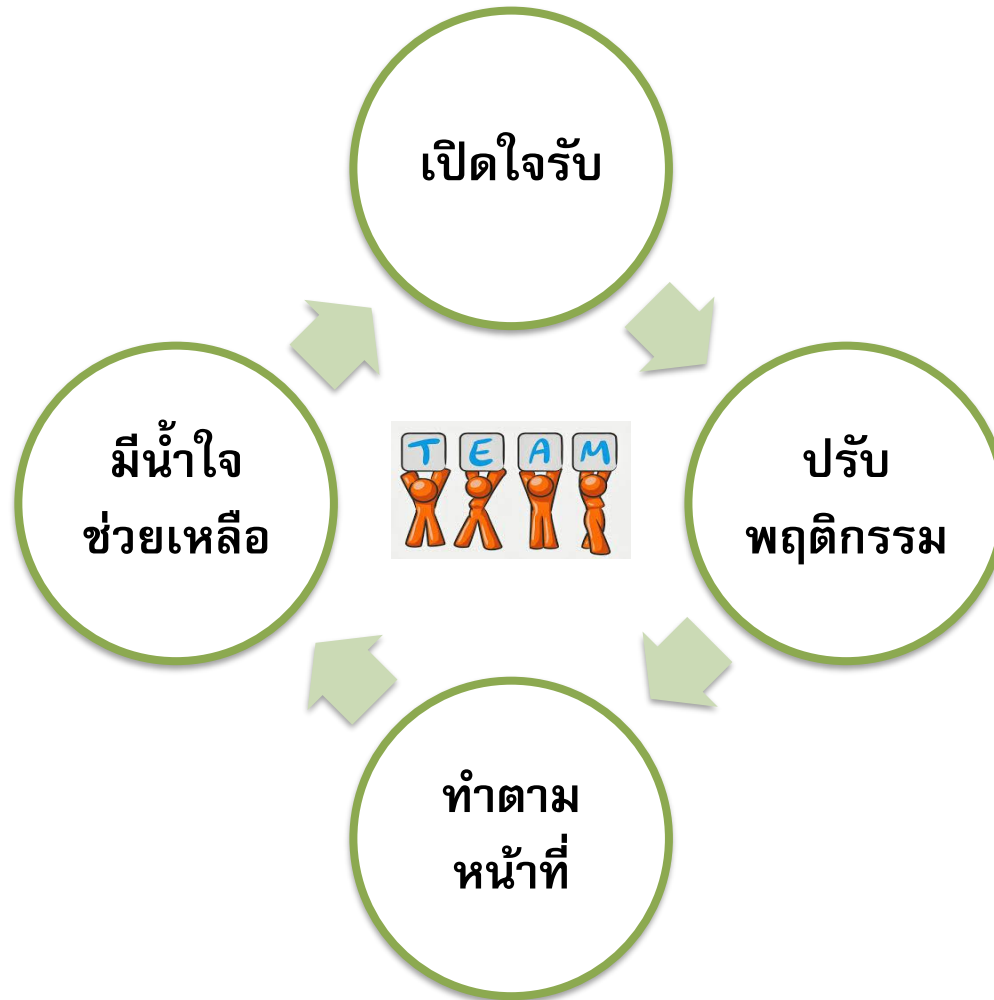
ตัวเอง

ทีม

คนรอบข้าง

- ยอมรับ
- เลือก: วิธีที่ชอบ-วิธีที่ใช้
- ฝึกฝน

การทำงานเป็นทีม



ทองพันชั่ง, 2552

คำคมผู้ใจ ภาสกรวงศ์ประราญ

Line ID : @LEADERQUOTE



“ผู้นำมิใช่ผู้ที่
อยากจะเดินนำคนอื่น
แต่เป็นผู้ที่
ผู้อื่นอยากจะเดินตาม”

- เล่าปี -

คำคมผู้ใจ ภาสกรวงศ์ประราญ

@LeaderQuote

คำถามและข้อเสนอแนะ

ขอบคุณค่ะ