

01076015

การพัฒนาทักษะทางวิชาชีพวิศวกรรมคอมพิวเตอร์

Computer Engineering Professional Development

Target and Habit

เนื้อหา

- การตั้งเป้าหมายและการสร้างนิสัย
- การใช้ Microsoft Project
- Story Telling
- การนำเสนอด้วย Powerpoint
- การเงินส่วนบุคคล และ การลงทุนเบื้องต้น

คะแนน

- กิจกรรมที่ 1 ความสม่ำเสมอ คือ พลัง 20 %
- กิจกรรมที่ 2 Gantt Chart 20 %
- กิจกรรมที่ 3 การเขียนบทความเรื่องการลงทุน 10 %
- กิจกรรมที่ 4 การเล่าเรื่อง 10 %
- กิจกรรมที่ 5 การนำเสนอ 20 %
- การเข้าเรียนและส่งงานตรงต่อเวลา 20 %

กิจกรรม : เป้าหมาย

- นำกระดาษมา 1 แผ่น แล้วเขียนสิ่งที่อยากได้ อยากมี อยากเป็น ในอนาคต
 - ด้านการศึกษา
 - ด้านสุขภาพ
 - ด้านการทำงาน
 - ด้านจิตวิญญาณ หรือ ความสุข
 - ด้านสภาพความเป็นอยู่ หรือ ที่อยู่ หรือ ครอบครัว
 - ด้านการทำโลกให้ดีขึ้น หรือ ช่วยเหลือสังคม

อย่างน้อย 20 ข้อ (ใช้เวลา 15 นาที)

*"Someone is sitting in the shade today because someone planted a tree a long time ago."
-Warren Buffett*

ระบุจำเพาะที่สุด

วัดผล

เป็นไปได้หรือไม่

ทำได้จริงหรือไม่

สิ่งที่นิยามเป้าหมาย สำหรับเวลาแค่ไหน

Specific

S
G

What
do you want
to do?

Measurable

M
O

How will you
know when
you've
reached it?

Achievable

A
A

Is it in your
power to
accomplish it?

Realistic

R
L

Can you
realistically
achieve it?

Timely

T
S

When exactly
do you want to
accomplish it?

เป้าหมายแบบ SMART

An iceberg floating in a blue ocean under a blue sky. The visible tip of the iceberg is small, while the much larger submerged part is visible through a semi-transparent blue overlay on the left side of the image. In the top right corner, there are three horizontal white lines.

OKRs

≡ (Objective & Key Result)

เครื่องมือการบริหารเป้าหมาย

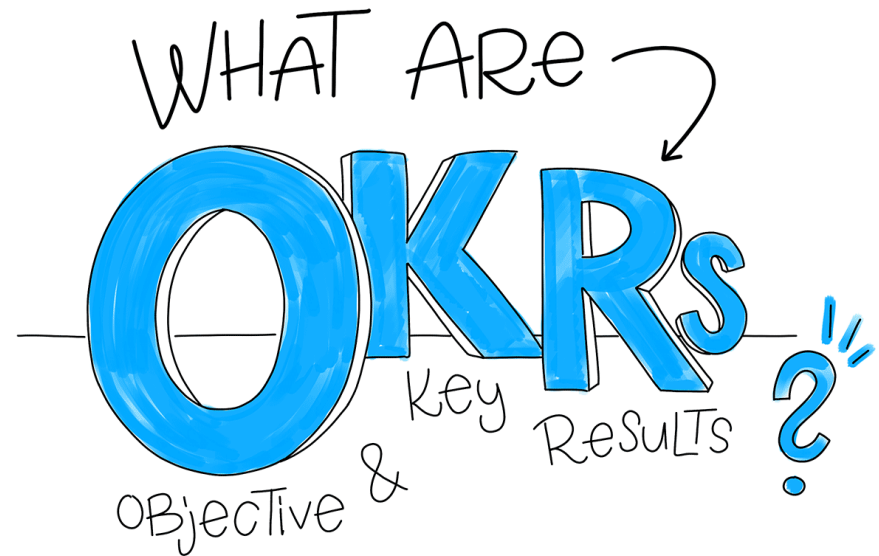
by

Google



OKRs?

OKRs คืออะไร



*planio

Objectives and key results (OKR) คือ วิธีการตั้งเป้าหมายของแต่ละบุคคลในองค์กร
ให้มีเป้าหมายที่สอดคล้องกัน โดยมีวัตถุประสงค์หลัก (objectives) ซึ่งเป็นการบอก
จุดมุ่งหมายขององค์กรและมีผลลัพธ์หลัก (Key results) คือ วิธีการทำให้บรรลุ
จุดมุ่งหมายที่ตั้งเป้าหมายไว้



OKRs

มาจากไหน?

OKR เป็นหลักการที่ Google นำมาใช้ และประสบความสำเร็จ ทำให้บริษัทเทคโนโลยีอื่นๆ นำมาใช้ตามด้วย ซึ่งจริงๆ แล้ว Google ไม่ใช่บริษัทแรกที่ใช้หลักการนี้ แต่ Andy Grove แห่ง Intel คือบริษัทแรกที่น่าหลักการนี้มาใช้ในปี 1974 จึงได้ชื่อว่าบิดาแห่ง OKR





OKRs

How to set goals like Google

W.JAMES

เขียนวัตถุประสงค์

- เรียนจบปริญญาโท/เอก
- มีอิสรภาพทางการเงิน
- มีบ้านเป็นของตนเอง โดยไม่มีภาระหนี้สิน
- เป็น Frontend Developer ฝีมือดี
- วิ่ง Half Marathon ได้
- มีสุขภาพแข็งแรง
- เป็นคนที่มีความสุข



OKRs

How to set goals like Google

W.JAMES

เขียนผลลัพธ์ (ตัววัด)

- เรียนจบปริญญาโท/เอก
 - ได้รับปริญญาโทก่อนอายุ 30 ปี
- มีอิสรภาพทางการเงิน
 - สัดส่วนรายได้ที่เป็น passive income เป็น 50% ของ active income



OKRs

How to set goals like Google

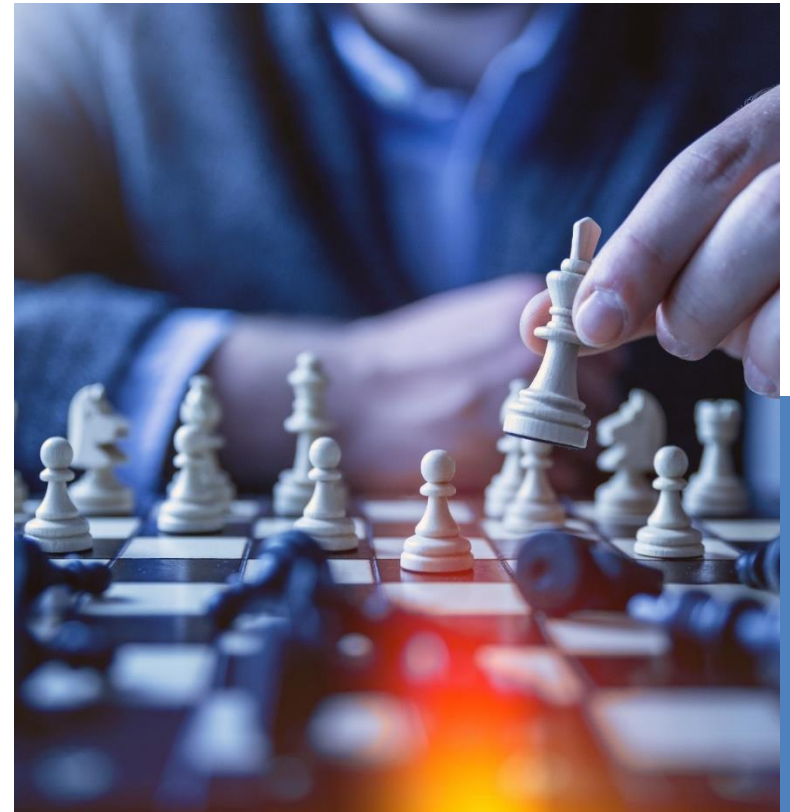
W.JAMES

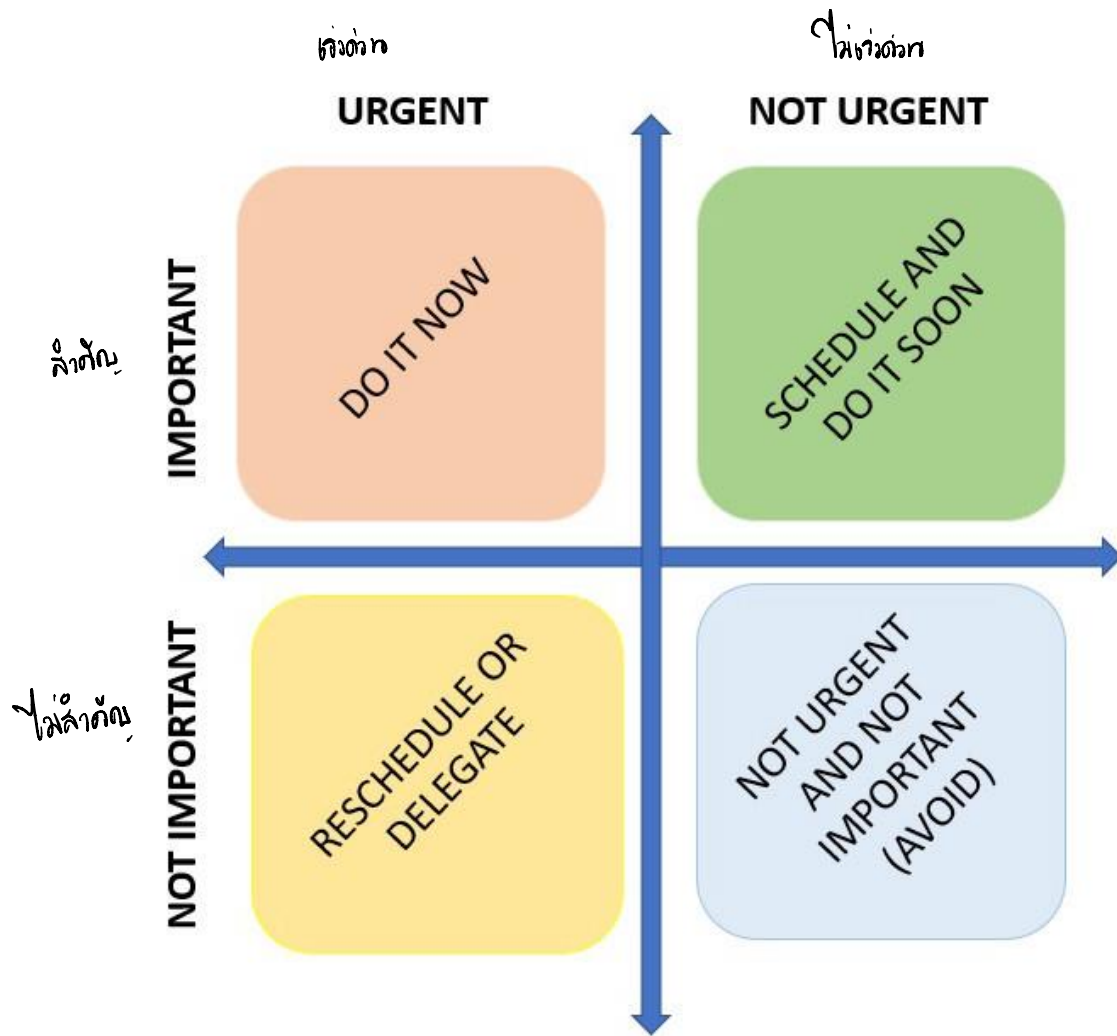
กระจาย OKR เป็นระยะสั้น

- เรียนจบปริญญาโท/เอก
 - ได้รับปริญญาโทก่อนอายุ 30 ปี
 - สอบ TOEIC ให้ได้ xxx ภายใน xx เดือน
- มีอิสรภาพทางการเงิน
 - สัดส่วนรายได้ที่เป็น passive income เป็น 50% ของ active income
 - มีรายได้ที่เป็น passive income nnnnn บาท
 - มีเงินเก็บ xx บาท ใน 1 ปี
 - ใช้หนี้

ตัวอย่าง OKR ด้านอื่นๆ

- สุขภาพ : ออกกำลังกาย 2000 นาที
ใน 3 เดือน
- สุขภาพ : ลดน้ำหนัก n % ใน 1 เดือน
- ครอบครัว : อยู่กับครอบครัว xx
ชั่วโมง/สัปดาห์
- ครอบครัว : กินข้าวร่วมกัน หรือ ไปเที่ยว
กี่ครั้ง/เดือน
- สังคม : บริจาค xx บาท / ปี
- สังคม : ช่วยเหลือผู้อื่น xx ครั้ง
- พัฒนาตนเอง : เรียนภาษาอังกฤษ







Urgent

Not Urgent

Do first

Decide when

Important

Q1

Q2


Delegate to

Delete it

Not Important

Q3

Q4



สาเหตุ ที่ทำตาม
เป้าหมายไม่สำเร็จ

นิสัย คือ อะไร

คือวิธีการที่สมองใช้แก้ปัญหของ
ชีวิตโดยใช้พลังงานหรือความ
พยายามเพียงเล็กน้อย

คือพฤติกรรมที่ทำซ้ำๆ จนเกิดความ
เคยชิน และบันทึกลงในสมอง

จดบันทึกง่าย ๆ + ผลลัพธ์ 40 เท่า
HABITS COPY COPY + INTERNATIONAL BESTSELLER

เพราะชีวิตที่ดีกว่าก็เป็น
Tiny Changes, Remarkable Results

**ATOMIC
HABITS**

บทพิสูจน์ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตประจำวัน

JAMES CLEAR

นักเขียนชื่อดังระดับโลก ผู้เขียนหนังสือขายดีที่สุด
10 อันดับแรกในสหรัฐอเมริกา

Change

การฝึกนิสัย

ข้อ 1

ทำให้ชัดเจน

- กำหนดเวลา และ สถานที่ เช่น ออกกำลังกายตอน 6 โมงเย็น
- วางหนังสือไว้บนเตียง
- วางรองเท้ากีฬาไว้หน้าห้อง
- น้ำวางบนโต๊ะ
- กำหนดสถานการณ์ เช่น จะซื้อของเกิน 1000 บาทต้องรอ 24 ชม.

ออกกกำลังกายทุกวัน - สัปดาห์ที่ 40

เพราะชีวิตที่ดีกว่าก็เป็น
Tiny Changes, Remarkable Results

**ATOMIC
HABITS**

เปลี่ยนชีวิตด้วยนิสัยเล็กๆ น้อยๆ

JAMES CLEAR

นักเขียนชื่อดังระดับโลก ผู้เขียนหนังสือขายดีที่สุด

with illustrations by

Change

การฝึกนิสัย ข้อ 2 ทำให้ดึงดูดใจ

- เชื่อมนิสัยที่ชอบทำ กับ นิสัยที่
อยากทำ (Habit Stacking) เช่น
จะเปิด TV ต้องวิดพื้น 10 ครั้ง
- ทำกิจกรรมกับคนที่ชอบ
- เข้าไปในสังคมของคนประเภทนั้น

ออกมามากกว่า 10 ล้านเล่ม • แปลกว่า 40 ภาษา
HABITS CODE 102 • INTERNATIONAL BESTSELLER

เพราะชีวิตที่ดีกว่าก็เป็น
Tiny Changes, Remarkable Results

**ATOMIC
HABITS**

บทพิสูจน์ว่านิสัยดีสามารถเปลี่ยนชีวิตได้อย่างไร

JAMES CLEAR

ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด
นักเขียนหนังสือขายดีอันดับ 1 ในอเมริกา

Change

การฝึกนิสัย ข้อ 3 ทำให้ง่าย

- เริ่มต้นกิจกรรมที่ง่าย เช่น วิ่ง 1 นาที วิดพื้น 1 ครั้ง อ่านหนังสือ 5 หน้า นั่งสมาธิ 1 นาที
- ความสม่ำเสมอ สำคัญกว่าปริมาณ
- อย่าให้ใช้เวลาเกิน 2 นาที

จดบันทึกการเปลี่ยนแปลง - บันทึกง่าย ๆ 40 หน้า
ALIGNED COPY COPY • INTERNATIONAL BESTSELLER

เพราะชีวิตดีได้กว่าที่เป็น
Tiny Changes, Remarkable Results

**ATOMIC
HABITS**

บทพิสูจน์การเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน

JAMES CLEAR

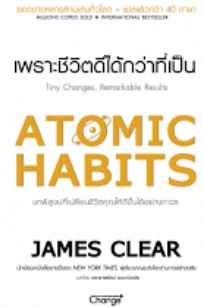
นักเขียนและนักวิจัยด้านจิตวิทยาและการเปลี่ยนแปลง

with introduction by Mark Manson

Change

การฝึกนิสัย ข้อ 4 ทำให้น่าฟัง พอใจ

- การสร้างนิสัย ความยาก คือ กว่า
จะเห็นผลใช้เวลานาน
- ทำให้คนส่วนใหญ่เลิกไปก่อน
- ต้องหาทางสร้างความสำเร็จเล็กๆ
- ตารางสำหรับขีด ลูกแก้ว หรือ
คลิป สำหรับนับ
- กรณียะหยัด หยอดกระปุกเพื่อ
เป็นรางวัล เช่น ไปเที่ยว



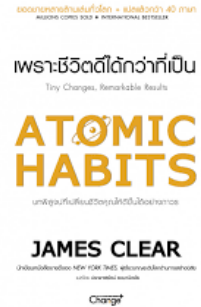
การฝึกนิสัย

ข้อ 4

ทำให้น่าฟัง

พอใจ

- การสร้างนิสัย ความยาก คือ กว่า
จะเห็นผลใช้เวลานาน
- ทำให้คนส่วนใหญ่เลิกไปก่อน
- ต้องหาทางสร้างความสำเร็จเล็กๆ
- ตารางสำหรับขีด ลุกแก้ว หรือ
คลิป สำหรับนับ
- กรณีประหยัด หยอดกระปุกเพื่อ
เป็นรางวัล เช่น ไปเที่ยว



นิสัย
คือ
การสั่งสม

การสร้างชัยชนะเล็กๆ ในแต่ละวัน
โดยการแบ่งงาน เป็นชิ้นเล็กๆ

VS

การทำงานไปเรื่อยๆ ส่งเมื่อถึง
Deadline

นิสัย
คือ
การสั่งสม

สั่งสมความสามารถ ตนเองมีค่ามาก
ขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละวัน แข่งขันกับ
ตัวเอง

VS

การทำงานไปเรื่อยๆ รู้สึกว่าสู้คนอื่น
ไม่ได้

นิสัย คือ ตัวตน

- การเปลี่ยนนิสัย คือ การเปลี่ยนตัวตน เช่น เป็นคนอารมณ์ดี เป็นคน Smart
- ถ้าเราตั้งมั่นว่าจะเป็นคนแบบไหน นิสัยที่ไม่ตรงกับตัวตน จะคงอยู่ไม่ได้

การฝึกนิสัย ที่ถูกต้อง

- เข้าใจถึงความสำคัญมากขึ้นเรื่อยๆ
- มีชีวิตที่ผ่อนคลาย
- บริหารเวลาของตนเองได้ จัดการตนเองมากกว่าจะให้สถานการณ์จัดการ
- มีความสุขมากขึ้น



การบ้าน ความ
สม่ำเสมอ คือ พลัง

เลือกนิสัย 1 อย่างที่ต้องการทำทุกวัน เป็นเวลาอย่างน้อย 21 วัน

นั่งสมาธิอย่างน้อยวันละ 1 นาที	ดื่มน้ำเปล่า 1 แก้วหลังตื่นนอน
ถ่ายวิดีโอสั้นๆ ทุกวัน	ถ่ายรูปทุกวัน
ฟังเพลงใหม่ วันละ 1 เพลง	ทำ Plank อย่างน้อยวันละ 10 วินาที
ชม TED Talk วันละ 1 คลิป	เขียนขอบคุณเรื่องดีๆ ทุกวัน
บันทึกรายรับ รายจ่ายทุกวัน	กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 1 ชนิด
ฟัง Podcasts ทุกวัน 1 นาที	อ่านหนังสือทุกวันอย่างน้อย 1 หน้า
วิดพื้นอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง	ท่องศัพท์วันละ 1 คำ
วิ่งอย่างน้อยวันละ 1 นาที	เขียนบันทึกทุกวัน
การขอบคุณสิ่งดีๆ ทุกวัน	การทำดีเล็กๆ 1 ครั้ง
อื่นๆ อีกมากมาย อีกมากมาย	ปล. หัวข้อเป็นเพียงตัวอย่าง

ความ สม่ำเสมอ คือ พลัง

- ให้กำหนดหัวข้อ ภายในวันที่
25 สิงหาคม
- ให้กำหนดวันที่จะเริ่มทำ }
(ไม่ควรนานเกินไป)
- แจ้งหัวข้อลง Teams *

ความ สม่ำเสมอ คือ พลัง

- ให้เขียนเล่าเรื่อง โดยเนื้อหา
อาจจะมีดังนี้
 - เหตุผลที่เลือกนิสสัยนี้
 - ทำได้ครบทุกวันหรือไม่
 - เพราะเหตุใด (ถ้าไม่ครบให้
บอกสาเหตุที่ไม่ครบ)
 - มีเทคนิคใดที่ทำให้สามารถทำ
ได้ทุกวัน(ถ้ามี)
 - จะทำยังไงกับนิสสัยที่เริ่มทำไป
 - และเรื่องอื่นๆ ที่อยากเล่า
- ส่งภายในวันที่ 25 กันยายน

ความ สม่ำเสมอ คือ พลัง

- คะแนน 20 % ของคะแนนเก็บ
- เกณฑ์การให้คะแนน
 - ไม่เน้นการทำได้ครบ
 - เน้นที่ความตั้งใจในการ
เล่าเรื่อง

Homework #2

- การบ้านสำหรับการเรียนครั้งต่อไป ให้เตรียมตัวอย่างไฟล์ Excel ที่เป็นงานของโครงงานตัวเอง เพื่อนำมาทำกิจกรรมในการเรียนครั้งต่อไป



For your attention