SERIES: Survival Guide for Change

Survival Guide for Uncertainty

เตรียมพร้อม | รับมือ | เอาตัวรอด | ฟื้นตัว



คู่มือเอาตัวรอด ใน ‘สภาพการทำงาน’

รับมือการเปลี่ยนแปลงจาก AI และการเลิกจ้างแบบไม่ทันตั้งตัว
และวิธีเพิ่มคุณค่าให้ตัวเองในตลาดงานที่เปลี่ยนไป

หนังสือเล่มที่ 2 ในซีรีส์ Transformation

MePanyaK

คู่มือเอาตัวรอดในโลกที่ไม่แน่นอน

SURVIVAL GUIDE FOR EVERYONE

เล่ม 2

เอาตัวรอดในสภาพการทำงาน

Career & Workplace Survival

รอด ปรับตัว และเติบโต

ในโลกการทำงานที่ไม่มีอะไรแน่นอน

ก่อนเริ่มอ่าน .....



>> คู่มือนี้ช่วยให้ “เตรียมพร้อม” หากมีสิ่งที่ไม่คาดฝัน หรือนอกเหนือจากสิ่งที่เตรียมการ เตรียมใจไว้ มาคุกคามชีวิต ประเมินผลกระทบ และความเสี่ยงที่ ถึงช่วงเวลานั้น คุณมีทางเลือกไม่มากแล้ว

สัญลักษณ์ที่ใช้ในหนังสือเล่มนี้

 ข้อแนะนำ

สำหรับเสนอแนะเพิ่มเติมนอกเหนือจากเนื้อหาในบท

 ปลอดภัยไว้ก่อน

ให้ฉุกคิด เตือน หรือระมัดระวังให้มากขึ้น

สารบัญ

บทนำ

ความมั่นคงรูปแบบใหม่

บทที่ 1

สัญญาณเตือนจากโลกการทำงาน

อย่าแข่งกับเครื่องจักรในสิ่งที่เครื่องจักรทำได้ดีกว่า

สัญญาณเตือนที่คนทำงานไม่ควรมองข้าม

ประเมินความเสี่ยงของงานด้วย 4 กลุ่ม

กรณีศึกษา: เมื่อ “แอน” เลิกแข่งกับ AI

Checklist และ 30-Day Action Plan

บทที่ 2

อัปเกรดระบบปฏิบัติการชีวิต

ทักษะไม่ได้หายไป แต่มีอายุการใช้งาน

Skill Portfolio

สารบัญ (ต่อ)

Upskill หรือ Reskill

เรียนอย่างไรให้กลายเป็นความสามารถจริง

70–20–10 Learning Model

กรณีศึกษา: จากนักบัญชีสู่ Data Storyteller

Checklist และ 30-Day Career Upgrade Sprint

บทที่ 3

เพิ่มคุณค่าตัวเอง ก่อนที่องค์กรจะลดจำนวนคน

งานไม่ใช่สิ่งที่ปกป้องเรา

จากคนทำงานตามหน้าที่ สู่คนสร้างคุณค่า

Employability Pyramid

คนที่ AI แทนได้ยากขึ้น

ทำผลงานให้มองเห็นได้ โดยไม่ต้องโอ้อวด

Personal Branding ที่มีความหมาย

สารบัญ (ต่อ)

กรณีศึกษา: สิ่งที่นึกถึงเมื่อเกิดปัญหา

Checklist และ 30-Day Employability Challenge

บทที่ 4

การตอบโต้ภาวะฉุกเฉินทางการทำงาน (Career Emergency Response)

การเตรียมตัวไม่ใช่การคิดลบ

วิกฤตอาชีพไม่ได้มีเพียงการถูกเลิกจ้าง

ชุดฉุกเฉิน สำหรับคนทำงาน (Career Emergency Kit)

รู้จักตัวเลย.. ตัวรอด (Survival Number)

หลัก 72 ชั่วโมงแรก

อย่าตัดสินคุณค่าของตัวเองจากเหตุการณ์เดียว

แผนฟื้นฟู ...90-Day Career Recovery Roadmap

กรณีศึกษา: เมื่อเงินสำรองซื้อเวลาให้ชีวิต

สารบัญ (ต่อ)

Checklist และ 14-Day Career Readiness Sprint

บทที่ 5

อย่าฝากชีวิตไว้กับรายได้ทางเดียว

จาก Side Hustle สู่ Portfolio Income

Income Portfolio Framework

ตารางความเสี่ยงจากรายได้ (Income Risk Matrix)

Side Hustle Ladder

กฎ 4 ข้อก่อนเริ่มรายได้ช่องทางที่สอง

จากขายเวลา สู่สร้างสินทรัพย์ทางความรู้

กรณีศึกษา: จากงานเล็กหลังเลิกงาน สู่พอร์ตความรู้

กรณีศึกษา: รายได้เสริมที่กลายเป็นภาระ

Checklist และ 30-Day Second-Income Experiment

บทที่ 6

สารบัญ (ต่อ)

Career Reinvention และ Reinvention ไม่ใช่การหนี

Reinvention Cycle

Transferable Skills

Career Pivot Framework

อยู่รอด >> Sunset Skills, Durable Skills และ Sunrise Skills

สร้าง Narrative ใหม่โดยไม่ปฏิเสธอดีต

กรณีศึกษา: เปลี่ยนแกน ไม่ได้ทิ้งอดีต

บางครั้งสิ่งที่ต้องเปลี่ยนไม่ใช่งาน แต่คือนิยามของชีวิต

Checklist และ Personal Reinvention Plan

90-Day Reinvention Roadmap

บทส่งท้าย

จากการเอาตัวรอดสู่การมีทางเลือก

CAREER Framework: การเดินทางทั้งเล่ม

สารบัญ (ต่อ)

ความมั่นคงรูปแบบใหม่ในโลกที่ไม่แน่นอน

ออกแบบชีวิตที่มีทางเลือกมากกว่าหนึ่งทาง

คำนำ

“กติกาโลกการทำงานเปลี่ยนไปแล้ว

คุณอัปเดตตัวเองหรือยัง?”

คนรุ่นก่อนมักบอกเราว่า ตั้งใจเรียน หางานดี ๆ ทำงานหนัก ซื่อสัตย์กับองค์กร แล้วชีวิตจะมั่นคง คำแนะนำนี้ไม่ได้ผิด เพียงแต่มันอาจไม่จริง สำหรับโลกการทำงานในวันนี้อีกต่อไป บริษัทที่เคยดูมั่นคงอาจปรับโครงสร้าง แบบรู้กัน ตอนนั้นเลย อุตสาหกรรมที่เคยรุ่งเรืองอาจชะลอตัว ได้ยินมา แต่ไม่คิดว่า เป็นเรา และเทคโนโลยีใหม่อาจเปลี่ยนวิธีทำงานได้เร็วกว่าที่เราคาดคิด



งานบางอย่างที่เคยต้องใช้คนหลายคน อาจถูกทำให้เสร็จด้วยระบบเดียว จากเดิมงานที่เคยใช้เวลาหลายชั่วโมง อาจเหลือเพียงไม่กี่นาทีเมื่อมี AI เข้ามาช่วย

คนจำนวนไม่น้อยไม่ได้สูญเสียงานเพราะขาดความรับผิดชอบ
หรือทำงานไม่ดี แต่เพราะโลก...”เปลี่ยนเร็ว”..กว่าแผนชีวิตที่วางไว้

“ถ้างานวันนี้หายไป คุณยังสร้างคุณค่าในรูปแบบอื่นได้หรือไม่”

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อทำให้คุณกลัว AI
กลัวการตกงาน หรือระแวงทุกครั้งที่บริษัทเรียกประชุมใหญ่
แต่ต้องการชวนคุณเตรียมตัวก่อนวันที่ไม่คาดคิดจะมาถึง

เหมือนกับการมีถังดับเพลิงติดบ้าน .... ซื้อไว้ทำไม
เราไม่ได้ซื้อเพราะเชื่อว่าบ้านจะต้องเกิดไฟไหม้ แต่ซื้อเพราะรู้ว่า



หากเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นจริง
.....การเตรียมพร้อมเพียงเล็กน้อยอาจเปลี่ยนผลลัพธ์ได้อย่างมาก
การเตรียมพร้อมด้านอาชีพก็เช่นเดียวกัน

คุณไม่จำเป็นต้องลาออกจากงานประจำ
ไม่จำเป็นต้องเรียนทุกเทคโนโลยี และไม่จำเป็นต้องรีบเปิดธุรกิจตามกระแส

สิ่งที่คุณต้องมีคือความเข้าใจว่าโลกการทำงานกำลังเปลี่ยนไปทางไหน
งานของคุณมีความเสี่ยงอย่างไร คุณควรพัฒนาทักษะอะไร
และหากเกิดวิกฤต คุณจะตั้งหลักอย่างไร

เป้าหมายของหนังสือเล่มนี้จึงไม่ใช่เพียงการช่วยให้คุณรักษางานเดิม
แต่คือการช่วยให้คุณมีความสามารถในการสร้างงาน สร้างรายได้
และสร้างคุณค่าใหม่ได้เสมอ

“ต่อให้บางอย่างจบลง เรายังสามารถเริ่มต้นใหม่ได้”

>>>>>>>>>



บทนำ

ความมั่นคงรูปแบบใหม่ ไม่ใช่การอยู่นิ่ง

แต่คือการเคลื่อนไหวอย่างมีทิศทาง

เราเคยถูกปลูกฝังว่า เรียนจบ ทำงาน มีบ้าน มีรถ
ยิ่งมีตำแหน่งสูง บ้านยิ่งใหญ่ และยิ่งอยู่ในองค์กรที่มีชื่อเสียง ยิ่งดูมั่นคง รอ
เกษียณ แต่โลกการทำงานในปัจจุบันเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง
ไม่มีความมั่งคง นิ่งเนือย สบายอีกต่อไป มีแต่ความเคลื่อนไหว รวดเร็ว

ทั้งจากเทคโนโลยี เศรษฐกิจ รูปแบบธุรกิจ และความคาดหวัง
ของลูกค้า สิ่งที่คิดว่า มั่นคง แข็งแรง อาจหายไปได้ทุกเมื่อ
เมื่อปรับตัวไม่ทัน คุณอาจจะกำลังคิดถึง ร้านปากซอย ที่ค่อยๆปิดตัวลงไป
เพราะ ความเปลี่ยนแปลง หรือธุรกิจที่เรายังจดจำได้ แต่ทะยอย จางไป
ไม่เป็นไร.. เราเริ่มจาก ปรับแนวคิดในยุคนี้ว่า
ความมั่นคงต้องมาพร้อมความยืดหยุ่น

ลองนึกถึงพนักงานพิมพ์ดีดที่เก่งที่สุดเมื่อหลายสิบปีก่อน
เขาอาจพิมพ์ได้เร็ว แม่นยำ และแทบไม่เคยผิดพลาด
แต่เมื่อคอมพิวเตอร์เข้ามา
ความเชี่ยวชาญเดิมเพียงอย่างเดียวก็ไม่เพียงพออีกต่อไป

ปัญหาไม่ได้อยู่ที่เขาไม่เก่ง
แต่อยู่ที่สิ่งที่เขาเก่งกำลังไม่ใช่สิ่งที่โลกต้องการเหมือนเดิม
เรื่องเดียวกันนี้กำลังเกิดขึ้นกับหลายอาชีพในวันนี้

เราอาจ....ยังทำงานได้ดี แต่ต้องถามว่า
งานนั้นยังสร้างคุณค่าแบบเดิมอยู่หรือไม่
เราอาจมีประสบการณ์มาก
แต่ประสบการณ์นั้นยังสอดคล้องกับอนาคตหรือไม่
และเราอาจมีตำแหน่งที่มั่นคง
แต่ทักษะของเรายังเป็นที่ต้องการนอกองค์กรหรือไม่