



มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
SUAN DUSIT UNIVERSITY

# Overview of The Pinnacle Leadership Program



**THE PINNACLE**

Leadership program

Wednesday, 2 October 2024



# ครั้งที่ 10

วันพุธที่ 2 ตุลาคม 2567 ณ โรงแรมแกรนด์ เซ็นเตอร์ พอยต์ สรวรค์



## Session 1: The Pinnacle Talk

โดย คุณณภัทร ณ ตะกั่วทุ่ง (พี่เอื้อน)

ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลภาพลักษณ์

## Session 2: องค์ความรู้เพื่อชีวิตยืนยาว

(The Longevity Knowledge Compendium)

โดย พญ.สาริตา กล่อมจิตเจริญ

MD.,MSc.,ABAARM.,ANCB.,Dip.,LM

CEO & Medical Director VAANAA LONGEVITY CO., LTD.

Preventive medicine physicianPremiere Life Center,

Phyathai 2 Hospital

## Session 3: Become Legendary

"สร้างโอกาสใหม่ทางการวิจัยและนวัตกรรม"

โดย ดร.วิชาญ อังศรีสว่าง

ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (องค์การมหาชน)

## Session 4: The "POWERS" Vision

โดย คุณซีเต เจิง

CEO Fastwork Technologies

## Session 1 :

# The Pinnacle Talk



The Pinnacle  
Leadership Program



**คุณณภัทร ณ ตะกั่วทุ่ง (พีเอี้ยน)**

ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลภาพลักษณ์

คุณณภัทร ณ ตะกั่วทุ่ง หรือ พีเอี้ยน เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลภาพลักษณ์ที่มีประสบการณ์การทำงานมาอย่างยาวนาน พีเอี้ยนเริ่มต้นจากการเป็นพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) หลังจากนั้นได้ดำรงตำแหน่งเป็นคณะทำงานรัฐมนตรีประจำกระทรวงการอุดมศึกษาวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม คณะทำงานรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม และคณะทำงานที่ปรึกษานายกรัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี โดยปัจจุบันเป็นที่ปรึกษาด้านภาพลักษณ์ องค์กรภาครัฐ และเอกชน

พีเอี้ยนได้ให้คำแนะนำที่น่าสนใจเกี่ยวกับผู้บริหารว่า การสร้างภาพลักษณ์ที่ดีส่งผลต่อความสำเร็จ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้บริหารระดับสูง ภาพลักษณ์ ในองค์กรรวมที่ควรมีคือ Apparent Behaviors Communicate Digital identity ซึ่งส่งผลต่อ First Impression เพราะเราจะถูกตัดสินภายใน 7 วินาที ถ้าสร้างภาพจำที่ดี จะสร้างภาพบวก ในการเปิดใจก่อนเกิดการเจรจา

สิ่งใกล้ตัวที่มีผลต่อการเสริมสร้างภาพลักษณ์ของผู้บริหาร คือ สี เพราะสีมีผลต่อความรู้สึกนึกคิดของคนและสามารถสื่อสารความเป็นตัวตนของเราได้ สกินอันเดอร์โทนของคนจะไม่มีวันเปลี่ยนแปลงและเป็นสิ่งที่บ่งบอกความเป็นตัวเราชัดเจน การเลือกสีเสื้อผ้า เครื่องสำอาง และทรงผมที่เหมาะสมกับสกินอันเดอร์โทนจะช่วยให้เราดูดีและมีออร่า การแต่งกายที่เหมาะสมกับบุคลิกและรูปร่างจะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและความน่าเชื่อถือ

## Session 2 :



# องค์ความรู้เพื่อชีวิตยืนยาว

## (The Longevity Knowledge Compendium)

“

อายุยืนยาวสำหรับผู้นำธุรกิจ  
ควบคุมเส้นทางสุขภาพของคุณ  
สร้างชีวิตที่แข็งแรงและยืนยาวยิ่งขึ้น

”



**พญ.สาริตา กล่อมจิตเจริญ**

MD.,MSc.,ABAARM.,ANCB.,Dip.,LM  
CEO & Medical Director VAANAA LONGEVITY CO., LTD.  
Preventive medicine physicianPremiere Life Center,  
Phyathai 2 Hospital

เหตุใดอายุยืนจึงมีความสำคัญต่อผู้นำธุรกิจ ผู้นำที่มีสุขภาพดีจะทำงานได้ดีขึ้นสร้างแรงบันดาลใจให้กับพนักงาน และลดการขาดงาน ส่งผลให้ธุรกิจมีผลลัพธ์ที่ดีขึ้น (Harvard Business Review, 2019) วิทยาศาสตร์แห่งวัยชรา ช่วงชีวิตที่มีสุขภาพดีไม่ใช่เรื่องของอายุขัย แต่เป็นเรื่องของสุขภาพการใช้ชีวิตที่ดีขึ้น ไม่ใช่แค่ยืนยาวขึ้น

เมื่อพิจารณาที่อายุทางชีวภาพเทียบกับอายุตามลำดับเวลา พบว่า การทดสอบเทโลเมียร์ สามารถบอกอายุเซลล์ได้ ทุกปีค่าจะเปลี่ยนสาเหตุที่ทำให้เทโลเมียร์ลดลง เช่น การสูบบุหรี่: การสูบบุหรี่วันละ 1 ซองเป็นเวลา 40 ปี จะทำให้เทโลเมียร์สั้นลง 7.4 ปี โรคอ้วน: ดัชนีมวลกายที่สูงจะทำให้เทโลเมียร์สั้นลง 8.8 ปี, ความเครียดเรื้อรัง: เร่งให้เทโลเมียร์สั้นลงสูงสุด 10 ปี

กลไกของความชรามีสาเหตุมาจากการอักเสบของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีสาเหตุมาจาก**กรรมพันธุ์** ซึ่งมีผลเพียง 20 -30 % **ไลฟ์สไตล์** การออกกำลังกาย ออกกำลังกายลดความเสี่ยงโรคติดต่อไม่เรื้อรัง (NCD) การนอนให้มีคุณภาพ หลีกเลี่ยงบุหรี่ ลดความเครียดนั่งสมาธิ และ**สิ่งแวดล้อม**

เทคโนโลยีทางการแพทย์ในปัจจุบันสามารถช่วยยืดอายุขัยของมนุษย์ได้ โดยเฉพาะการแพทย์แบบป้องกันที่เน้นการปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์และการตรวจสุขภาพเชิงลึกเป็นประจำ



## Session 3 :

# Become Legendary

## "สร้างโอกาสใหม่ทางการวิจัยและนวัตกรรม"



เกษตรกรควรปรับเปลี่ยนวิธีการทำเกษตร  
โดยใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรม  
เพื่อเพิ่มผลผลิตและคุณภาพของสินค้าเกษตร  
การบูรณาการความร่วมมือของทุกภาคส่วน

เป็นฟันเฟืองสำคัญในการพัฒนาและขับเคลื่อนการเกษตร  
ของประเทศ



**ดร.วิชาญ อิงศรีสว่าง**

ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (องค์การมหาชน)

สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (สวก.) เป็นองค์การมหาชนสังกัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ มีภารกิจหลัก 3 ประการ ได้แก่ ให้ทุนวิจัยด้านการเกษตร พัฒนานักวิจัยด้านการเกษตร และส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากงานวิจัย สวก. ให้ทุนวิจัยใน 3 ด้าน ได้แก่ งานวิจัยพื้นฐาน งานวิจัยเพื่อตอบโจทย์สังคม และงานวิจัยเพื่อพัฒนาเทคโนโลยี สวก. ส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากงานวิจัย โดยการนำองค์ความรู้จากงานวิจัยไปขยายผลในพื้นที่ และสนับสนุนให้เกษตรกร นักวิจัย และผู้ประกอบการด้านการเกษตรได้ไปศึกษาเรียนรู้ในต่างประเทศ

เกษตรกรปัจจุบันส่วนใหญ่ทำเกษตรแบบบางเวลา ไม่ได้ใส่ใจมากนัก เนื่องจากสังคมผู้สูงอายุ และการเข้าถึงองค์ความรู้และนวัตกรรมที่ล่าช้าและราคาแพง ทำให้เกษตรกรยังผลิตได้ไม่ดีนัก ซึ่งงานวิจัยและเทคโนโลยีสามารถช่วยเพิ่มผลผลิตและคุณภาพของสินค้าเกษตรได้ เกษตรกรควรปรับเปลี่ยนวิธีการทำเกษตรโดยใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรม รัฐบาลควรสนับสนุนเกษตรกรโดยการชดเชยราคาสินค้าเกษตรที่เหมาะสมและยั่งยืน รวมถึงควรมีการพัฒนาเกษตรด้วยงานวิจัยเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตและลดต้นทุนการผลิตส่งเสริมให้เกษตรกรปลูกพืชที่มีคุณภาพดีและมีมูลค่าสูง ส่งเสริมตลาดสีเขียวและขยายตลาดการส่งออกสินค้าเกษตร และควรใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมเพื่อช่วยในการพัฒนาเกษตรของประเทศ



## Session 4 :

# The "POWERS" Vision



“

ผู้นำยุคใหม่

**ต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของโลก**

องค์กรที่ดี

**ต้องมีบุคลากรที่มีความสามารถ  
และมีใจรักในองค์กร**

”



**คุณชิต เจิง**

CEO Fastwork Technologies

ผู้นำยุคใหม่ต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของโลก องค์กรที่ดีต้องมีบุคลากรที่มีความสามารถและมีใจรักในองค์กร บริษัทควรเปิดกว้างและยอมรับความคิดเห็นจากผู้อื่น วิสัยทัศน์ของบริษัทควรชัดเจนและเป็นไปได้จริง บริษัทควรมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและไม่หยุดนิ่ง มีความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม

ในการทำงาน ความคิดของผู้นำมักจะชนะ แต่ก็ไม่ใช่ว่าความคิดที่ดีที่สุดเสมอไป ความคิดที่ดีที่สุดควรมาจากทุกคน องค์กรควรเปิดรับความคิดเห็นจากพนักงานทุกระดับ และผู้บริหารควรให้ความสำคัญกับการรับฟังความคิดเห็นเหล่านั้น บริษัทควรกล้าที่จะลงทุนในธุรกิจใหม่ ๆ และไม่ควรยึดติดกับธุรกิจเดิม ๆ ที่อาจจะล้าสมัยแล้ว โลกแห่งความเป็นจริงกับสิ่งที่เราต้องการนั้นแตกต่างกัน และการบรรลุเป้าหมายอาจใช้เวลานาน องค์กรควรสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเสนอความคิดเห็น และไม่ควรลงโทษพนักงานที่เสนอความคิดเห็นที่แตกต่าง องค์กรควรใช้ข้อมูลและเทรนด์ต่าง ๆ มาประกอบการตัดสินใจ และไม่ควรยึดติดกับความคิดเดิม ๆ ซีอีโอและผู้บริหารระดับสูงควรมีความกล้าที่จะตัดสินใจ และไม่ควรกลัวที่จะล้มเหลว

