



หลักสูตร (1 Day) : งดงามในชีวิตด้วยวิธีคิดบวก

Positive Thinking for life

หลักการและเหตุผล

ในสังคมแห่งการแข่งขัน และเป็นยุคแห่งทุนนิยม ทำให้เกิดสภาวะความเครียด ความวิตกกังวลจนก่อให้เกิดความทุกข์ในการใช้ชีวิตและการทำงาน และหากชีวิตมีแต่ความทุกข์ ย่อมส่งผลกระทบต่อการทำงานในภาพรวม ลองถามใจตัวเองว่า งานจะดีได้อย่างไร หากวันนี้ใจเรายังไม่มีความสุข

สถาบัน Dr.fish ได้จัดหลักสูตร “Positive Thinking for life งดงามในชีวิตด้วยวิธีคิดบวก” เพื่อให้พนักงานในองค์กร เกิดความสุขต่อตนเอง มองเห็นภาพตนเองอย่างมีเป้าหมายมีการคิดในการสร้างความสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม อีกทั้งยังสร้างให้พนักงานมีจิตสำนึกการรักองค์กร มีความเชื่อมั่น และศรัทธาในองค์กร มีการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข พร้อมสร้างความรับผิดชอบที่เกิดจากตนเอง นำองค์กรพิชิตเป้าหมายตามแผนที่วางไว้ได้อย่างสัมฤทธิ์ผล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรม สร้างมุมมองการทำงานด้วยทัศนคติที่ดีในชีวิตและการทำงาน อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสุข
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้กระบวนการบริหารอารมณ์เชิงลบเพื่อสร้างทิศทางในการแก้ไขปัญหาทั้งชีวิตและการทำงานอย่างมีความสุข
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้การสร้างวัฒนธรรมองค์กรด้วยหลักคิดเชิงบวกและมีจิตสำนึกของการรักองค์กรเพื่อสร้างความผูกพันต่อองค์กรอย่างยั่งยืน
4. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสร้างจิตสำนึกความรับผิดชอบในการทำงานต่อตนเองและการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ



หัวข้อการอบรม

1. เรียนรู้หลักการเปลี่ยนแปลงตนเองในเชิงบวก เพื่อการพัฒนาตนเองอย่างมีความสุข
2. เรียนรู้หลักความหมายที่แท้จริงของการสร้างทัศนคติเชิงบวก ในการนำไปใช้แก้ไขปัญหาต่อตนเองและการทำงาน
3. เรียนรู้หลักการบริหารอารมณ์เชิงลบ (Emotional Quotient) การมองเห็นตนเองเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้มีความสุข
กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์หงุดหงิด เรียนรู้ถึงสาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน
กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์เบื่อหน่าย ท้อถอย เรียนรู้ถึงสาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน
กรณีศึกษา การบริหารอารมณ์กังวลใจ เรียนรู้ถึงสาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขอย่างยั่งยืน
4. เรียนรู้หลักการเป็นพนักงานมืออาชีพและการทำงานเชิงรุกเพื่อความสำเร็จอย่างยั่งยืน
5. เรียนรู้หลักการสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อคนรอบข้างเพื่อการทำงานอย่างมีความสุข
6. เรียนรู้หลักคิดการทำงานเป็นทีม เพื่อสร้างมนุษย์สัมพันธ์ร่วมกันให้เกิดความสุขในองค์กร
7. เรียนรู้หลักการสื่อสาร ประสานงาน เพื่อลดความขัดแย้งในการทำงานที่มีประสิทธิภาพ
8. เรียนรู้หลักคิดการสร้างความสำเร็จที่ตนเองก็ทำได้
9. 7 เคล็ดลับในการสร้างความสำเร็จที่ตนเองก็ทำได้
10. Commitment / แลกเปลี่ยนเรียนรู้ถามตอบ

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้บริหาร ผู้จัดการ หัวหน้างาน พนักงาน และผู้ที่สนใจทั่วไป

รูปแบบการสัมมนา

1. การบรรยาย 40 %
2. เกมส์ / กิจกรรมกลุ่ม / ฝึกปฏิบัติ Workshop และการนำเสนอผลงานกลุ่ม 40%
3. กรณีศึกษา และดูภาพยนตร์ 20 %

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าอบรมได้เครื่องมือ แนวคิดในการนำไปสร้างความสุขในเรื่องการทำงานและการใช้ชีวิตอย่างยั่งยืน
2. ผู้เข้าอบรมสามารถจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเองเพื่อการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข
3. ผู้เข้าอบรมสามารถสร้างตนเองให้เป็นมืออาชีพในการทำงานที่องค์กรปรารถนา
4. ผู้เข้าอบรมมีจิตสำนึกของการตระหนักรู้องค์กรและสามารถสร้างจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเองเพื่อสร้างผลลัพธ์ที่ดีในการทำงานให้องค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ

กำหนดการ

วันเสาร์ที่ 4 สิงหาคม 2561 เวลา 09.00-16.00 น.

เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
09.00 - 09.30 น.	กิจกรรมละลายพฤติกรรม	แนะนำตนเอง 1-2 นาที สร้างสมาธิและกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ - เกมส้นับเลข - แบ่งกลุ่มทำกิจกรรม - ตั้งชื่อกลุ่ม - แต่งตั้งหัวหน้าทีม มอบหมายภารกิจ - แจกกติกาการแข่งขัน	ทำกิจกรรมสนุกสนาน และสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนและ ผู้เรียนกับวิทยากร
09.30 - 10.00 น.	คำถามสร้างพลัง และกิจกรรมปรับ ความเชื่อในตนเอง	คำถามแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการพัฒนาตนเอง -เรียนรู้หลัก วงจรการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองเพื่อ ความสำเร็จในชีวิต ผ่านวงจร ความเชื่อ ความคิด ความรู้สึก เพื่อสร้างการกระทำ พฤติกรรม และนิสัย กิจกรรม สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop รายบุคคล
10.00 - 10.30 น.	วิธีคิดในการสร้าง ทัศนคติเชิงบวก	เรียนรู้หลักการสร้างทัศนคติเชิงบวก เรียนรู้หลักความหมายที่แท้จริงของการสร้างทัศนคติเชิงบวก และทัศนคติเชิงลบ วิธีปรับแนวคิดให้มีความสุข เพื่อสร้างแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจ	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้
10.30 - 10.45 น.	พักเบรก		
10.45 - 11.00 น.	วิธีการจัดการอารมณ์ เชิงลบ	เรียนรู้หลักการสร้าง สติ ในการคิด การพูด และการลงมือ ทำ Work Shop สสำรวจอารมณ์เชิงลบของคุณ เพื่อสร้างการปรับเปลี่ยนนิสัยเชิงลบให้กลายเป็นบวก	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop
11.00 - 11.15 น.	กรณีศึกษา การปรับอารมณ์ หงุดหงิด	เรียนรู้การบริหารอารมณ์หงุดหงิด สาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไข พร้อมเครื่องมือในการสกัดกั้น อารมณ์หงุดหงิด	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คลิป VDO
11.15 - 11.30 น.	กรณีศึกษา การปรับอารมณ์เพื่อ หน่าย ท้อถอย	เรียนรู้การบริหารอารมณ์ที่ถอดอยจากการทำงาน สาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไข เพื่อสร้างตนเองให้มีความตั้งใจ มี ความเป็นมืออาชีพและทำงานเชิงรุกได้ในทุก ๆ วัน Work Shop ค้นหาประโยชน์ในการทำงาน	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop รายบุคคล คลิป VDO
11.30 - 12.00 น.	กรณีศึกษา การปรับอารมณ์กังวล ใจ	เรียนรู้การบริหารอารมณ์กังวลใจ สาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขเพื่อสร้างหลักคิดในการสลาย ความกังวลใจ ผ่านการเรียนรู้การอยู่กับปัจจุบัน การมีเป้าหมาย และการวางแผนที่ดี	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คลิป VDO
12.00 - 13.00 น.	พักทานข้าวกลางวัน		

เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
13.00 - 13.15 น.	กิจกรรมสนุกแก๊ง	สร้างสมาธิและกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ กิจกรรมปรับตามความเหมาะสม	ทำกิจกรรมสนุกสนาน และสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนและ ผู้เรียนกับวิทยากร
13.15 - 14.00 น.	สร้างพนักงานมือ อาชีพ	เรียนรู้การสร้างตนเองให้มีความเป็นมืออาชีพตั้งแต่ หัว จรดเท้า Work Shop สร้างพนักงานมืออาชีพ 8 องค์ประกอบ เช่น สมอง, ไบหน้า, นู, ตา, ปาก, ใจ, แขนมือ, ขาเท้า	วิทยากรบรรยาย Work Shop กลุ่ม นำเสนอ เก็บคะแนนครั้งที่ 1
14.00 - 14.30 น.	การสร้างทัศนคติ บุคคลรอบทิศทางใน เชิงบวก	เรียนรู้การตระหนักคิดเพื่อสร้างการบริการที่ดี ในการทำงาน มองผู้อื่นในเชิงบวกมากกว่าเชิงลบ Work Shop การมองผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่นก่อนในด้านดี ต่อ ลูกค้า , องค์กร , หัวหน้างาน , เพื่อนร่วมงาน และ ลูกน้อง ในการทำงานร่วมกันเพื่อสร้างการประสานงานที่มี ประสิทธิภาพ	วิทยากรบรรยาย Work Shop กลุ่ม นำเสนอ เก็บคะแนนครั้งที่ 2
14.30 - 14.45 น.	พักเบรก 15 นาที		
14.45 - 15.30 น.	การสื่อสาร ประสานงาน การสร้าง มนุษย์สัมพันธ์	เรียนรู้หลักการสื่อสาร ประสานงาน เพื่อลดความขัดแย้ง ในการทำงานที่มีประสิทธิภาพ - เรียนรู้ปัญหาในการสื่อสาร Work Shop ค้นหาปัญหาการสื่อสาร + วิธีแก้ไข - เรียนรู้หลักการสื่อสารประสานงานเพื่อสร้างมนุษย์สัมพันธ์ Work Shop ค้นหาการสื่อสารผ่านคำพูด + การกระทำ กลุ่มละ 3 ท่า - เรียนรู้หลักการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ การเป็นผู้ให้ก่อนผู้รับ	วิทยากรบรรยาย Work Shop กลุ่ม นำเสนอ เก็บคะแนนครั้งที่ 3 คลิป VDO
15.30 - 15.40 น.	พัฒนาตนเองสร้าง ความรับผิดชอบใน การทำงาน	เรียนรู้หลักคิดสร้างความรับผิดชอบเพื่อพัฒนาตนเอง Commitment คนละ 1 ข้อในการพัฒนาตนเอง	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้
15.40 - 15.50 น.	เทคนิคสร้างโอกาส และพัฒนาทักษะสู่ ความสำเร็จ	7 เคล็ดลับในการสร้างความสุขและความสำเร็จ - บทสรุปการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุขและความสำเร็จผ่านหลัก คิด 7 ข้อ คือ คิด + วางแผน + ลงมือทำ + กล้าเปลี่ยนแปลง + พัฒนาตนเอง + แสวงหาโอกาส + มุ่งมั่น	วิทยากรบรรยาย
15.50 - 16.00 น.	ปิดงาน	คำถาม, แจกของรางวัล , ถ่ายรูปหมู่ร่วมกัน	วิทยากรสรุปการบรรยาย สร้าง Commitment ร่วมกัน แจกรางวัล (ถ้ามี)

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมและบริบทของลูกค้า