



หลักสูตร การทำงานเชิงรุกเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

หลักการและเหตุผล

ในสังคมแห่งการแข่งขัน และเป็นยุคแห่งทุนนิยม ทำให้เกิดสภาวะความเครียด ความวิตกกังวลจนก่อให้เกิดความทุกข์ในการใช้ชีวิตและการทำงาน และหากชีวิตมีแต่ความทุกข์ ย่อมส่งผลกระทบต่อการทำงานในภาพรวม ลองถามใจตัวเองว่า งานจะดีได้อย่างไร หากวันนี้ใจเรายังไม่มีความสุข

สถาบันฝึกอบรมด็อกเตอร์ฟิช ได้จัดหลักสูตร “การทำงานเชิงรุกเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน” เพื่อให้พนักงานในองค์กร เกิดความสุขต่อตนเอง มองเห็นภาพตนเองอย่างมีเป้าหมายทำงานเชิงรุกและเป็นมืออาชีพ มีการคิดเพื่อสร้างความสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม มีจิตสำนึกการรักษองค์กรมีความเชื่อมั่นและศรัทธาในองค์กร มีการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข พร้อมสร้างความรับผิดชอบที่เกิดจากตนเอง นำองค์กรพิชิตเป้าหมายตามแผนที่วางไว้ได้อย่างสัมฤทธิ์ผล

วัตถุประสงค์

- เพื่อสร้างการตระหนักรู้ในบทบาทหน้าที่แห่งความรับผิดชอบในการทำงานเชิงรุก
- เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในหลักการ แนวคิด ในการพัฒนาทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น
- เพื่อสร้างความสำเร็จในหลักแห่งการทำงานเชิงรุก การตั้งเป้าหมาย การวางแผน การบริหารเวลา
- เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในการทำงานร่วมกันต่อผู้อื่นเพื่อให้เกิดความรัก ความผูกพัน ความสามัคคีในการทำงานร่วมกัน

หัวข้อการอบรม

- การปรับความคิด ความเชื่อ เพื่อสร้างพลังแห่งการเปลี่ยนแปลงจากภายในสู่ภายนอก
Work Shop การสร้างความเชื่อมั่นต่อตนเอง
- เรียนรู้หลักคิดการแก้ไขปัญหาเพื่อสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองและการทำงาน
กรณีศึกษา หลักคิดในการแก้ไขปัญหาจากปัจจัยที่ควบคุมได้
- เรียนรู้หลักการสร้างกำลังใจเพื่อสร้างความสุขในการปรับอารมณ์แห่งการพักผ่อนในการทำงาน
Work Shop การค้นหาประโยชน์และคุณค่าในการทำงาน
- เรียนรู้หลักการสร้างตนเองให้ทำงานเชิงรุกและเสริมสร้างความเป็นมืออาชีพที่องค์กรคาดหวัง



- เรียนรู้หลักคิดการสร้างเป้าหมายเชิงรูปธรรม หลักการวางแผนและการบริหารเวลาในการทำงานแต่ละวัน
Work Shop การตั้งเป้าหมาย และวางแผนในการทำงานร่วมกันภายใต้กรอบเวลาที่จำกัด
กรณีศึกษา การตั้งเป้าหมายและการพัฒนาตนเองส่วนบุคคล
- คำมั่นสัญญาในการสร้างเป้าหมายให้ตนเอง 1 ข้อเพื่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพ

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้บริหาร ผู้จัดการ หัวหน้างาน พนักงาน และผู้ที่สนใจทั่วไป

รูปแบบการสัมมนา

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

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการเปลี่ยนแปลงตนเองในการเป็นมืออาชีพในการทำงาน
2. ผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจสามารถมีวิธีคิดในเชิงการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีระบบ
3. ผู้เข้าอบรมสามารถเรียนรู้การสร้างเป้าหมาย การวางแผน และการบริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กำหนดการ

เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
09.00 - 09.40 น.	กิจกรรมละลายพฤติกรรม	สร้างสมาธิและกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ - กิจกรรมแนะนำตนเองภายในกลุ่มโดยใช้การ์ดภาพเพื่อค้นหาผู้นำประจำกลุ่มตนเอง - แบ่งหน้าที่ระหว่างผู้นำและผู้ตามในกลุ่มตนเอง - ตั้งชื่อกลุ่ม / แจกกติกาการแข่งขันระหว่างกรอบรม	ทำกิจกรรมสนุกสนานและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนและผู้เรียนกับวิทยากร
09.40 - 10.15 น.	ปรับแนวคิด	การปรับความคิด ความเชื่อ เพื่อสร้างพลังแห่งการเปลี่ยนแปลงจากภายในสู่ภายนอก คำถามที่ 1 ทำไมเราต้องพัฒนาตนเอง ? เรียนรู้ความท้าทายที่องค์กรเผชิญการเปลี่ยนแปลงจากโลกภายนอก เพื่อสร้างมุมมองให้เกิดความรักต่อองค์กรและสร้างมุมมองในการเป็นเจ้าขององค์กรร่วมกัน คำถามที่ 2 การพัฒนาตนเองเริ่มต้นอย่างไร ? -เรียนรู้หลัก วงจรการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองเพื่อความสำเร็จในชีวิต Work Shop การสร้างความเชื่อมั่นต่อตนเอง (รายบุคคล)	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้
10.15 - 10.30 น.	เรียนรู้การสร้างทัศนคติเชิงบวก	เรียนรู้หลักคิดการสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองและการทำงาน - เรียนรู้ปัญหา 2 ปัจจัย คือ ควบคุมได้ และ ควบคุมไม่ได้	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้
10.30 - 10.45 น.	พักเบรก 15 นาที		
10.45 - 11.30 น.	เรียนรู้การสร้างทัศนคติเชิงบวก (ต่อ)	-เรียนรู้หลักความหมายที่แท้จริงของการสร้างทัศนคติเชิงบวก - เรียนรู้หลักคิดลบเชิงบวก เพื่อการวางแผน ป้องกัน และคาดการณ์ - เรียนรู้หลักคิดบวกเชิงบวก เพื่อการแก้ไขปัญหาในปัจจุบันต่าง ๆ Work Shop การแก้ไขปัญหาองค์กรขาดทุน ผู้เข้าอบรม นำเสนอข้อมูล วิทยากรสรุป พร้อมมอบเฉลย - เรียนรู้สิ่งที่ต้องระมัดระวัง ทั้งการคิดบวก และการคิดลบ (เชิงลบ)	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop นำเสนอ คลิป VDO



เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
11.30 - 12.00 น.	เรียนรู้การบริหาร อารมณ์เชิงลบ	เรียนรู้หลักการสร้างกำลังใจเพื่อสร้างความสุขในการปรับ อารมณ์แห่งการท้อถอยในการทำงาน - จัดความท้อถอยจากการทำงาน เรียนรู้ถึงสาเหตุ + วิธีแก้ไข Work Shop ค้นหาประโยชน์ของการทำงานที่ทำให้มีวิถีคิด เชิงบวก สู้กับปัญหาที่เจอ (รายบุคคล)	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop รายบุคคล นำเสนอ คลิป VDO
12.00 - 13.00 น.	พักทานข้าวกลางวัน 1 ชั่วโมง		
13.00 - 13.15 น.	ละลายพฤติกรรม		
13.15 - 13.45 น.	การทำงานอย่างมือ อาชีพและเชิงรุก	เรียนรู้หลักการสร้างตนเองให้ทำงานเชิงรุกและเสริมสร้าง ความเป็นมืออาชีพที่องค์กรคาดหวัง - กรณีศึกษา สาคร แห่งกลุ่มน้ำตาลมิตรผล Work Shop สร้างพนักงานมืออาชีพและทำงานเชิงรุก นำเสนอผลงาน วิทยากรสรุป	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop นำเสนอ
13.45 - 14.30 น.	การทำงานเชิง เป้าหมาย	เรียนรู้หลักคิดการสร้างเป้าหมายเชิงรูปธรรม หลักการ วางแผนและการบริหารเวลาในการทำงานแต่ละวัน กิจกรรม มาสมเได้ ชาเลนจ์ เพื่อฝึกคิดการทำงานให้ได้ เป้าหมายในกรอบเวลาที่จำกัด - ผู้เข้าอบรมนำเสนอสรุปกิจกรรม - วิทยากรสรุป	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop นำเสนอ
14.30 - 14.45 น.	พักเบรก 15 นาที		
14.45 - 15.45 น.	เรียนรู้หลักการ บริหารงาน	- เรียนรู้ การสร้างเป้าหมายและการวางแผนเพื่อการทำงานที่มี ประสิทธิภาพ 3 คอนเซ็ปต์ คือ ชัดเจน วัดได้ และท้าทาย - เรียนรู้การบริหารเวลาในการทำงาน 4 ด้าน 1.งานสำคัญและเร่งด่วน 2.งานสำคัญไม่เร่งด่วน 3.งานไม่สำคัญแต่เร่งด่วน 4.งานไม่สำคัญและไม่เร่งด่วน Work Shop การวางแผนการบริหารเวลา 1.ก่อนเริ่มงานควรทำอะไร 2.ขณะเริ่มงานควรทำอะไร 3.หลังเลิกงานควรทำอะไร - ผู้เข้าอบรมนำเสนอข้อมูล - วิทยากรสรุป	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop กลุ่ม นำเสนอ



เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
15.45 - 16.00 น.	ปิดการสัมมนา	คำมั่นสัญญาในการสร้างเป้าหมายให้ตนเอง 1 ข้อเพื่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพ ถามตอบ / แจกของรางวัล / ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก	ผู้เข้าอบรมสรุปความรู้และนำไปทำคนละ 1 ข้อ วิทยากรแจกของรางวัล

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมและบริบทของลูกค้าครับ