



หลักสูตร (1 Day) : งดงามในชีวิตด้วยวิถีคิดบวก

Positive Thinking for life

หลักการและเหตุผล

ในสังคมแห่งการแข่งขัน และเป็นยุคแห่งทุนนิยม ทำให้เกิดสภาวะความเครียด ความวิตกกังวลจนก่อให้เกิดความทุกข์ในการใช้ชีวิตและการทำงาน และหากชีวิตมีแต่ความทุกข์ ย่อมส่งผลกระทบต่อการทำงานในภาพรวม ลองถามใจตัวเองว่า งานจะดีได้อย่างไร หากวันนี้ใจเรายังไม่มีความสุข

สถาบัน Dr.fish ได้จัดหลักสูตร “Positive Thinking for life งดงามในชีวิตด้วยวิถีคิดบวก” 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 และผู้ที่เกี่ยวข้องทั่วไป

รูปแบบการสัมมนา

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

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

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

เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
09.00 - 09.40 น.	กิจกรรมละลายพฤติกรรม	แนะนำตนเอง 1-2 นาที สร้างสมาธิและกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ - แบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม - แนะนำตัวเองกับสมาชิกในกลุ่ม ชื่อเล่น + อุปนิสัยเพื่อแต่งตั้งหัวหน้ากลุ่ม / ตั้งชื่อกลุ่ม / แข่งกติกากาการแข่งขัน	ทำกิจกรรมสนุกสนานและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนและผู้เรียนกับวิทยากร
09.40 - 10.30 น.	ปรับทัศนคติในการสร้างจิตสำนึกคุณภาพในการทำงาน	เรียนรู้หลักวงจรพฤติกรรม ความเชื่อ ความคิด ความรู้สึก การกระทำ พฤติกรรม และนิสัย - เรียนรู้การสร้างความสำเร็จ 3 ข้อ กิจกรรม เขียน รูปวาด ชื่อจริง ชื่อเล่น ตำแหน่งงาน และเป้าหมาย โดยใช้มือที่ไม่ถนัด	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ Work Shop คลิป VDO คนเดินข้ามเชือก
10.30 - 10.45 น.	พักเบรก		
10.45 - 11.15 น.	การสร้างทัศนคติเชิงบวก	-เรียนรู้หลักความหมายที่แท้จริงของการสร้างทัศนคติเชิงบวก และทัศนคติเชิงลบ วิธีปรับแนวคิดให้มีความสุขผ่านโมเดล การคิดเชิงบวก	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้
11.15 - 11.35 น.	กรณีศึกษาการปรับอารมณ์หงุดหงิด	เรียนรู้การบริหารอารมณ์หงุดหงิดจากการทำงาน สาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไข เพื่อสร้างสติในการทำงานและการใช้ชีวิต Work Shop ค้นหาอารมณ์เชิงลบของตนเอง	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คลิป VDO พ่อลูกนั่งในสวน Work Shop ระบายบุคคล
11.35 - 12.00 น.	กรณีศึกษาการปรับอารมณ์กังวลใจ	เรียนรู้การบริหารอารมณ์กังวลใจ สาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไขเพื่อสร้างหลักคิดในการคลายความกังวลใจ ผ่านการเรียนรู้การอยู่กับปัจจุบัน การมีเป้าหมาย และการวางแผนที่ดี	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คลิป VDO ลูกหมูหนีเสือ
12.00 - 13.00 น.	พักทานข้าวกลางวัน		
13.00 - 13.15 น.	ละลายพฤติกรรม		
13.00 - 13.30 น.	กรณีศึกษาการปรับอารมณ์เบื่อหน่าย ท้อถอย	เรียนรู้การบริหารอารมณ์ที่ถอดใจจากการทำงาน สาเหตุแห่งอารมณ์และวิธีแก้ไข เพื่อสร้างตนเองให้มีกำลังใจ มีความเป็นมืออาชีพและทำงานเชิงรุกได้ในทุก ๆ วัน Work Shop ค้นหาประโยชน์ในการทำงาน เขียนข้อมูลประโยชน์จากการทำงานโดยไม่เกี่ยวข้องกับเงินลงในกระดาษ Post IT - ผู้เข้าอบรมล้อมวงสนทนาภายในกลุ่ม	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คลิปสาคร กระดาษฟรียบชาร์ต 1 แผ่น กระดาษ Post IT คนละ 1 แผ่น

เวลา	หัวข้อ	เนื้อหา / รายละเอียด	รูปแบบการเรียนการสอน
13.30 - 14.00 น.	สร้างพนักงานมืออาชีพ	เรียนรู้การสร้างตนเองให้มีความเป็นมืออาชีพตั้งแต่ หัวจรดเท้า Work Shop อุนิสิสัยพนักงานมืออาชีพ - ให้แต่ละกลุ่มวาดคน พร้อมอธิบายอวัยวะ 8 ส่วนที่สื่อถึงความ เป็นมืออาชีพในการทำงาน - กลุ่มไหนเสร็จก่อนและตรงตามรูปแบบมากที่สุดได้รับ บวก 20 คะแนน - ผู้เข้าอบรมนำเสนอ / วิทยากรสรุป	วิทยากรบรรยาย Work Shop กลุ่ม นำเสนอ กระดาษปริบชาร์ตกลุ่มละ 1 แผ่น ปากกาเคมีกลุ่มละ 2 ด้าม เก็บคะแนน 100 คะแนน
14.00 - 14.30 น.	การสร้างทัศนคติบุคคลรอบทิศทางในเชิงบวก	เรียนรู้การตระหนักคิดเพื่อสร้างการบริการที่ดีในการทำงาน มองผู้อื่นในเชิงบวกมากกว่าเชิงลบ Work Shop จับถูก มากกว่า จับผิด - กลุ่มไหนเสร็จก่อนและตรงตามรูปแบบมากที่สุดได้รับ บวก 20 คะแนน - ผู้เข้าอบรมนำเสนอ / วิทยากรสรุป	วิทยากรบรรยาย Work Shop กลุ่ม นำเสนอ กระดาษปริบชาร์ตกลุ่มละ 1 แผ่น ปากกาเคมีกลุ่มละ 2 ด้าม คลิปเจ็ดดาตลดแตก เก็บคะแนน 100 คะแนน
14.30 - 14.45 น.	พักเบรก 15 นาที		
14.45 - 15.45 น.	การสร้างมนุษย์สัมพันธ์	เรียนรู้การสื่อสารร่วมกัน - ปัญหาการสื่อสารในองค์กร / แนวทางการแก้ไขปัญหา - วิธีการสื่อสารเพื่อสร้างมนุษย์สัมพันธ์ Work Shop 9 ท่ากระตุ้นสร้างมนุษย์สัมพันธ์ การตระหนักถึงลูกค้าภายนอกและลูกค้าภายใน ด้วยหลัก มนุษย์สัมพันธ์และการเป็นผู้ให้ ผ่าน 9 ท่ากระตุ้นต่อมเต็มใจ เช่น การสวัสดี , การขอโทษ , การขอบคุณ , การให้กำลังใจ การชื่นชม เป็นต้น ผ่านการแสดงออกทั้งภาษาพูด และภาษากาย - Work Shop ให้ผู้เข้าอบรมนำเสนอ 3 คำพูดเชิงบวก และการกระทำเชิงบวก โดยพร้อมเพรียงกัน	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ฝึกปฏิบัติ นำเสนอ คลิป VDO สุนัขตอบแทนคน เก็บคะแนน 100 คะแนน
15.45 - 16.00 น.	พัฒนาตนเองสร้างความรับผิดชอบในการทำงาน	เรียนรู้หลักคิดสร้างความรับผิดชอบเพื่อพัฒนาตนเอง Commitment คนละ 1 ข้อในการพัฒนาตนเองลงใน กระดาษ Post IT จากนั้นล้อมวงนำเสนอภายในกลุ่ม - วิทยากรสรุปหลักคิดในการพัฒนาตนเอง 36 ประการ - วิทยากรสรุปหลักคิดเชิงบวกเพื่อสร้างความสุขและความสำเร็จ 7 ข้อ	วิทยากรบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สร้าง Commitment ร่วมกัน
16.00 - 16.10 น.	ปิดงาน	คำถาม, แจกของรางวัล, ถ่ายรูปหมู่ร่วมกัน	วิทยากรสรุปการบรรยาย



บริษัท ด็อกเตอร์ฟิช จำกัด (สำนักงานใหญ่)

www.drfish.training Email : dr.fishtraining@gmail.com

Tel. 083-6224415 , 063-3649356 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0105556159245

P.5

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมและบริบทของลูกค้า